目　　录

序

许多读者来信要求我编写一本藏密实修入门的书，以便他们能够更顺利地进修无上瑜伽大法。我接受了这个建议，今年仲夏冒着盛暑，完成了这本《藏密实修初级教程》。

本书的主要内容实际上是不共五加行加上本尊法和四种基本气功。四加行，或五加行，或六加行，都是大同小异，初学密者可任选一种作入门之必修。为了方便学者，我编写五加行时尽量吸取了传统流行的四加行、龙钦心髓前行六加行以及秋吉林巴新岩藏法（即莲华生心要）五加行的精华和优点，并尽量加以简化。本尊法也是必修的，可由上师指定或学者自选。至于四种基本气功，我把它们列入初修阶段，是为了使行者及早得到观修脉、气、明点的好处，有助于气入中脉，以增强行者的体质，促进五加行的进程，我相信这样做必定相得益彰。本书的拙火定修法只是初步，年老的人也可以不修此法，专修四种基本气功。本书功法看似较多，但行者修得熟悉了，懂得善巧方便的方法，一座或两座

时间便可做完。本书的十种附录，都是很重要的文献和修持经验的介绍，学者可结合正文加以研究和学习。

藏区传统规定，五加行每种至少须修十万遍，愈多愈好。一般来说，这样规定是必要的，没有这么多的遍数，行者身上的业障、道障无法清除。但更重要的是要讲究证量。那么，修习本教程应该达到什么证量才能进修无上瑜伽大法呢？我提出如下几点供行者参考：

1. 行者经常经验到有一种特殊而有益的气流流遍全身，带来生理和心理的轻柔，并且感到一种身体柔软的乐受，感到心非常清晰，智慧增长，性情变得和顺，不再生气，生起了大悲心，喜欢做各种善行。

2. 观想本尊身，不论为对生或自生，都能观想生起明显和坚固，甚至修得好的能在定中、梦中见到本尊，并得到对生本尊放光加持和灌顶，顶上本尊甘露流注加持和灌顶。

3. 观想三脉和五轮明显和坚固，能见中脉四相：空、直、红、热，能见心轮发光。

4. 具有相当强的定力，能打坐数小时以上，定中觉得身体消失，住于心的光明乐受中，应达到九次第定的较高次第，离开外界万象和内心的概念思

维而进入空性。行者往往感到定中的妙境及出定后感官世界之平凡。

修持本教程若能大致达到以上证量，此时行者已有了稳固的基础，再进修无上瑜伽大法，必定十分顺利。行者必须理解，达成以上证量的关键在于一个“定”字。只要能进入深沉的定境，定力不断增强，其他证量就会随之而获得。但入定却是所有修法中最困难的一项。戒、定、慧三学像一付挑担，扁担两头所挑之物为戒、慧，中间挑者为定；若得定，戒和慧也就挑起来了。陈健民上师基于此理，曾创编“法界大定”之法，试图代替其他修法，能入大定，也就成功了。

藏密最重学者根器，上师往往根据学者根器高下传授何法。根器原有上、中、下之分，或者有特殊根器和普通根器之别。所以学者修持一法，其成就有快有慢，特殊根器者甚至不必按次第，能越级而进。为此，修习本教程后，并不排除可能有极少数人明心见性，而得证佛道者。但对普通根器行者来说，本教程必须依修法次第坚持努力，精进不懈，并能善巧方便，方可有成。

笔者已为修习本教程的行者准备好无上瑜伽各种大法，希望他们尽快达到以上所说的证量，顺利进修大法，更上一层楼。读者可参阅拙撰《藏密大

圆满心髓探奥》、《藏密大圆满法选集》、《藏密六成就法诠释》、《藏密大手印探奥》、《藏密脉、气、明点观修》、《藏密心要十讲》和《密宗入门知识》等书（均由北京工业大学出版社出版），其中，大手印法、六成就法、大圆满法及各种本尊法均详备，足供学者应用。

在此谨向吴一心、姚雨山、宋本延、李柏、庄若灏、张昭喜诸同道致以深切谢忱！感谢他们为我提供了各种资料和宝贵意见，使本书得以完成。

邱　陵

1994年仲夏于广州

一、概　论

（一）密义略释

初学密者，首先须了解密乘大义。一般人多认识西藏密宗为莲华生大士所创，乃“即身成佛”的法门，但对更深刻的密义，多不了解。能海法师早年曾辑有《宗喀巴大师显密修行次第科颂》一书，根据宗喀巴大师的著作所述，对密宗之所以为密的深义加以诠释，归纳为八项，兹申述如下：

1. 尊贵密

尊者，指密宗所设诸佛菩萨的坛城，有如帝王宫殿，不可尽让人游观；贵者，指佛菩萨的咒语、手印，有如传国之玺，不是凡人皆可执持。因如此尊贵，故见为“密”。学者修习跏趺坐、观想坛城与本尊、持诵咒语及结手印，通过三密为宗，进入密宗之门，走上成佛之路，其珍贵可知。

2. 微细密

法界的缘起，各事物互相的关系，身、口、意三业的互相为用，都是十分细微的。密宗将它详细开示，介绍种种修持方法和技巧，使学者逐渐明白知晓。但常人因粗心大意，未经学习，不易明白，故以为“密”。学密者从四加行或五、六加行趋入无上瑜伽大法；从生起次第进入圆满次第；从本尊法进入脉、气、明点观修；从粗的心气层次进入微细的心气层次，从业劫气进入智慧气，从无明系统进入明行系统。由此渐进，便可明白及体验“密”之微细，打破此一疑团。

3. 普遍密

真如的道理，空性的原理，本体与实相，遍布于一切时间与空间中，普通人日用而不知觉，密宗以其学理与修法，处处指引，故说为“密”。学者如修持密法，打坐入定，得见真如实相，明心见性，个体与宇宙本体融合为一，从而得到开悟，这是接受密宗指引手段的结果。

4. 隐显密

一法之中实在具足万法，而其中的道理，有隐

藏的，亦有明示的，往往隐显不一。普通人易顾此失彼，不能观察于隐微，执着一端，不知显是密之显，密是显之密，有则双存，无则并遣，故觉为“密”。由此可见，学密者应知显密圆融，显重教理，密重实修，理法合一，而法中有理，理中亦有法，所谓“密固密，显亦密；显固显，密亦显”是也。

5. 总持密

无量诸法，摄于一法之上，而功用齐起，无不圆满具备。此唯善习者能知，故称为“密”。学者发菩提心，万善齐张；观修阿字，诸恶尽灭；观金刚萨埵并诵百字明，诸障可除，一门精进，功德无不具备。

6. 发心密

明白密宗义理，知修持次第用功之法，发起为利益众生而修法的菩提心，往往在甚短的时间获甚大的效果。而对此发菩提心的功用，世人不知，或知而不信，或行不如法，故称为“密”。行者须知，只有发大菩提心，才能加强自己修行的信心和决心，才能获得本尊和上师的加持。是否发菩提心可说是修法成败的关键。

7. 次第密

次第即善巧方便的方法。由于理事圆融，诸法齐修，并能各各相应，具足良好效果，使障碍立除，道果即成，有进无退。平庸者常不知道，故称为“密”。学密者须知，修持要讲次第，不能越级而升；越级者易出障碍，难于成功。语云：“无基厚墉，鲜不崩溃”。

8. 无知密

不解密义，认为它如同“妖术”，不亲自去知识，妄评是非，将显教和密宗，异辙而观，执此谤彼，劣慧愚迷，故见为“密”。初学密者切勿陷此覆辙。

以上八项密义略释，实在深具道理。初学者知此，身体力行，自可端正学习态度，提高学习信心和决心。

（二）成佛因缘

修持藏密的目的，是为了利益众生，求得“即身成佛”。这是大乘的自利利他的观点。那么，“佛”是什么？何者为“佛”？我在《密宗入门知识》一书的《即身成佛论》一章中曾指出，“佛”就是觉者，自觉觉他，

悟宇宙真理者也。换言之，"佛"就是具有一切智的智人，是异常能力者或超能力者；"佛"即超人，亦即智慧的象征。佛与众生本来平等，只有迷与悟之别，所谓"迷时众生，悟即是佛"。冈波巴祖师在《大乘菩提道次第论》一书中说："佛的体性或自性，即是断除和智慧的二种圆满。"他在解释"佛陀"名称的意义时指出："'佛陀'一词，藏文译为'桑结'。'桑结'是什么意思呢？除遣掉无明大梦名为'桑'；深广两方面的智慧极为广大名为'结'。因此'佛陀'（桑结）就是无明梦醒和二智圆满的人。除遣掉无明大梦，就是'断舍之圆满'；于所知法其智广大，就是'智慧之圆满'。"

因此，"佛"不是神。有人说，"佛"是掌握了人体科学高层次知识高级学位的人。既然如此，我们必须认识和了解"即身成佛"的原理，成佛的因缘、依据、条件和方法。这些在著名的密宗经典中都一一有所论述。试简单归纳如下：

成佛之因：如来藏。

成佛之所依：人身宝。

成佛之缘：善知识。

成佛之法：四转心法、四加行法、本尊法和无上瑜伽大法。

成佛之因的如来藏，指的就是佛性。密宗认为，

一切众生皆具足如来藏，即具足佛性。主要因为所谓“佛”者，法身也，而法身者，空性也，空性遍布一切众生，所以说一切众生都具足如来藏（佛性）。这就是说，只要能够去除身上的无明遮障，觉悟起来，得见真如空性，人人都可成佛。但由于人的种性、根基和素质各有不同，成佛亦有难易之别、远近之分。冈波巴大师所著《大乘菩提道次第论》把人分为五种种性（见本书附录一），十分细致；但简单些分成上、中、下三品也无不可。

1. 上品大乘种性

这类人不必依靠教诲，他们的身业和语业十分调柔谦和，谄曲心和欺骗心十分微小，对众生十分慈悲，对大乘佛法仰慕喜爱，他们能够自己成长佛法。

2. 中品不定种性

这类人随着环境和外缘而转变，并无坚定的信仰，就以他们是与什么人接近或学习而定。他们若是与大乘人接近和学习，他们可能成为大乘者；若与小乘人或其他人接近和学习，他们也可成为那类人。

3. 下品断灭种性

这类人对佛法功德无丝毫信心；对世间轮回过患不生丝毫哀思；无羞耻；无慈悲；无惭愧；造种种罪恶亦无忧悔。这就是所谓“六非”，具足此“六非”的人，就是断灭如来种。但并非是说他们已经完全断灭了成佛的可能，而是说，他们要成佛是极为长远的事而已。

成佛之所依为人身宝，人身之所以为“宝”，是因为人身难得。假如以人口数目与畜生、虫蚁、海洋生物相比较，人的数目是非常微小的；而人为万物之灵，具有独特的人体生理结构，既有特殊的脉、气、明点，又有觉悟的意识和智慧，具有办成诸种事业的能力。所以，只有人身才能经过修持而成佛，其他畜生是不能成佛的。当然，虽得“人身”而要成佛亦必须具备一定条件。例如，这个“人身”必须是与众相共的人身，即是说或为男相，或为女相与大众相同的人身，而且是“诸根圆具”的，即非生而痴呆暗哑者；这个人身必须是生在有佛法流传的国家或地区，而且有佛住世传法，能有缘依止那些住持佛法的人；这个人身必须具有学佛的信心和慈悲心。具备以上条件的人身，才叫做“人身宝”。但是，这样稀有之“宝”却是随时可以坏灭，顷刻

之间可能死亡的，是无常的。所以应该把它当做一只舟筏，乘之而越过生死大海；或视之为一匹乘马，御之而脱离险地。

成佛之缘为善知识，在这里，善知识是指上师、或明师或具德上师。为什么称之为“缘”呢？因为虽然具足圆满的“人身宝”，但如果没有善知识（上师）的教导和指引，仍然不能成佛。冈波巴大师的《大乘菩提道次第论》一书，对善知识作了详细的分类，并指出，初学者可能遇见的为“众生类的善知识”（即人间上师），因此，他们的恩德为最大了。这类善知识其条件有八种、四种或二种的不同。即使对具有二种最低条件的善知识来说，他们也必须深通大乘教义和持守菩萨戒律（详见本书附录二）。能海法师辑《宗喀巴大师显密修行次第科颂》一书的《密乘修法》部分论述的择师法较详，可供初学者参考。选择上师是一件非常严肃的事，所以能海法师在《择师总法则颂》中写道：“得师先共住，亲近经多旬。若不互观察，皆得越法罪。功德要求全，密乘无开许。师德若不全，悉地无堪能。若得真依怙，终身应依止。依止勿乖法，乖法地狱沦。当视之如佛，悉地现身证。”能海法师认为有下列缺点的不可择为师：①多忿恚而不具悲心；②贪名图利，供养而无厌足；③恃己傲慢而无防护；④谄曲而不正直。

他开列了较详细的择师条件，共有十项：

（1）住调伏：动止要中律，不越显密戒。

（2）具三慧：二教闻思修，三慧具不缺（按：二教指显教与密教，三慧指闻慧、思慧、修慧）。

（3）有忍力：于功德及证，修行诸方便，神通等甚深，秘藏不显现。

（4）性沉毅：作业性坚忍，重诺事不掉。

（5）善传授：于观机施教，具方便善巧，次第若登高，初中后不谬。

（6）具悲心：为报酬佛恩，令正法不沦，不忍心摄受，非利养恭敬。

（7）善论议：依显密法相，能遮表抉择，开合不违量，傍通复中理。

（8）精曼荼：于密教事相，善精密了辨（按：曼荼即曼荼罗，意为坛城）。

（9）解加行：种种陀罗尼，修行助道等，一一皆具足，实习之修智（按：陀罗尼意为咒语）。

（10）根调寂：虽不具相好，内德实充盈，外仪亦可表，慈威而调纯，言少言必当，见者生钦敬。

以上是根据宗喀巴大师著作所述的对上师的要求，实在是很高了。所谓“明师难遇”，学者恐怕一时难以遇到合乎上述十项条件的上师，但让学者知晓什么是择师的条件是很必要的。至于学者依止善

知识（上师）的态度和方法，冈波巴的《大乘菩提道次第论》列出三条：①恭敬与供养；②爱敬并承事；③修行及努力。其中，最重要的是使上师欢喜。因为使上师欢喜，才能获得上师的真心传授，自己才能趋入佛道。

成佛之法可见于本教程。这里整理介绍的不共五加行，是集合并浓缩了藏密各教派通常的四加行、龙钦心髓前行六加行和秋吉林巴新岩藏法（莲华生心要）加行等的精髓和优点，是比较简要和容易修习的。加上本尊法和四种基本气功的修习，实际上已从皈依上师、三宝、趋入皈依脉、气、明点，从生起次第进入圆满次第。只要学者修持本教程达到一定的证量，便可顺利地趋入无上瑜伽大手印、六成就法及大圆满等大法的高级层次。当然，修习本教程时间的长短、证量的高低，还得看行者属于上、中、下三等根器的哪一等而定。

（三）学密正当机

当今人们学习西藏密法正是大好时机。20世纪一二十年代，人们发现了元代流传下来的由忽必烈大帝之师、萨迦派（花教）巴思巴大师所编写的《大乘要道密集》一书。由于它是宫庭的传法教本，

私家藏者视之为至宝。该书自元以来历明、清两代迄今700余年，被称为“藏密宝典”。但是，能看到这本书的人极少，即使有人看到，若无明师指导、讲解和传授，也看不懂，更不要说靠它进入藏密之门了。直到本世纪20年代至40年代这一段时间，由于蒙古、西藏、西康等地区的许多活佛、喇嘛、上师相继率众到汉地传法，西藏密宗才在汉区崛然兴起，普及于知识分子及民间。当时从藏区到内地传法的著名喇嘛有：白普仁尊者、诺门罕多杰觉拔尊者、章嘉呼图克图（七世）、诺那呼图克图（七世）、贡噶呼图克图（五世）、班禅喇嘛（九世）、根桑尊者、圣露尊者、督噶尊者等等。传法地区广大，包括了北京、成都、南京、重庆、昆明、汉口、长沙、上海、杭州、广州等地，遍及了全国。与会的信徒人数众多，像九世班禅喇嘛在杭州、七世章嘉呼图克图在东北所传时轮金刚法，参加者皆在10万人以上。各大德所传密法不下数百种，且多翻译成中文。当时许多汉人都参加学习藏文，准备入藏深造，并组成“求法团”入藏，像法尊、观空、严定等10多位法师均留藏区10年以上，学成才返回内地。此后入藏者仍络绎于途，像能海、根造法师等都是稍后入藏求法的。

在本世纪20年代到40年代这一段时间，流传

下来的西藏密法最多。多杰觉拔尊者所传、其弟子张心若所汇编的一部《密乘法海》，就收入了 108 种本尊法；其他如大手印、那洛六法、大圆满等大法亦已详备，加上由张妙定居士等翻译自美国人伊文思博士编的《西藏的瑜伽和秘密教义》一书所载之大手印四瑜伽和六成就法等，都给予日后学密者极大的方便。据陈健民上师回忆，除《大乘要道密集》实包含萨迦派的喜金刚法外，当时连胜乐、大威德、时轮、密集等各大金刚法亦皆已译成汉文。这一段时间西藏密宗在内地的兴盛，可说是空前的。

从此迄今数十年来，西藏密宗向台湾及世界各地推广，有很大发展。在台湾，初期弘扬藏密者全为汉人，如屈映光、吴润江、刘锐之、韩同、申书文（贡噶老人）等；贡噶活佛弟子陈健民、张澄基等的著作在台湾发行也有极大的影响。1980 年以后，随着世界上学密热潮的掀起，到台湾传法的西藏各派活佛和喇嘛也不断增多，这些活佛和喇嘛大多是从西藏到国外定居的。据统计，1988 年在台湾共有藏密各派系设立的密宗中心 61 处，遍布台湾各县市。西藏密宗开始向全世界推广，是与诺那、贡噶等活佛的汉人弟子在海外传法、1959 年以后众多的西藏喇嘛定居海外以及 1970 年后欧美掀起的“东方热”分不开的。现在许多欧美国家都设有密宗传

法或闭关中心，传法讲学也很盛行，研究及实修藏密的人越来越多。藏密在全世界可谓盛极一时。

近数十年来，海外出版流传的有关藏密的著作和译作也很可观。除大批英文有关著作及译作外，中文部分较为著名的有：陈健民著《曲肱齋全集》（共37册）；张澄基译《密勒日巴大师全集》（包括传记及歌集）、《冈波巴大师全集选译》、《大手印愿文》；刘锐之著《诸家大手印比较研究》、刘锐之译《大幻化网导引法》；徐进夫译《西藏度亡经》；胡之真译《藏密法要》（包括美国伊文思博士编录《西藏的瑜伽和秘密教义》中五种密法）；崔忠镇译《喜金刚本续》、《香巴噶举法宝集》、《时轮本续注》、《大乐光明》、；黄英杰编译《密乘心要》（共六册）等等。

以上所述，旨在用历史的发展和事实说明当今研究和实修西藏密法正是大好时机，也可以说是千载以来的良机。因为学密的客观基础与条件都已具备，今天比之本世纪20年代至40年代实在有更多的方便。许多洋人尚且孜孜不倦地研究和实修藏密，我们生活在藏密发源地的中国，又岂能忽略这朵宝贵的传统民族文化之奇葩呢？所以说学密正当时，我们希望越来越多的人能参加到研究和实修藏密的行列中来！

二、毗卢七支坐

——藏密基本静坐法

行者开始修持密法，必须首先理解和修习毗卢七支坐法。毗卢七支坐是大日如来即毗卢遮那佛的坐姿。七支是指坐时要注意的七项要点，计身五项、语一项、意一项。身五支是：金刚跏趺坐、手结定印置于脐下、脊椎直竖、两肩平张、颈曲颔压喉结和舌抵上腭。语一支是禁语，即语寂。意一支是心不起任何分别，即意寂。毗卢七支坐的要点包括了身、语、意三者的调整，即是调身、调息和调心。它不仅是今后修持各种密法时所不可或缺的坐姿和基础功法，而且是可以单独修练便可获健体强身之益的密法。所以，毗卢七支坐可纳入藏密二级灌顶的范围。二级灌顶称为秘密灌顶，是行者修持脉、气、明点所必须经过的灌顶。

噶举派（白教）第 24 代祖师珀玛迦尔波喇嘛所造《大手印四瑜伽法要》在前行中把毗卢七支坐列为主要内容，并概括七支坐的效能为："跏趺以调入

息，端坐以均体温；直竖脊椎，放松膈膜，使灵力遍及全身；曲颈如钩，以整出息；舌抵上腭，注视前方，使由空中摄入之灵力，注入中脉。”他认为，七支坐方便灵息入、住中脉，出现无分别智，名身安稳，或名身不动，或名身自在；寂静无声，呼出陈息，吸入新息，得口安稳，或名口不动，或名口自在；不想像、不思虑、不分别、不（执着）禅定、不回忆、不动念，就是意安稳，或称意不动，或称意自在。从以上引述，可知珀玛迦尔波祖师给予七支坐多么高的评价！

港台著名藏密家刘锐之上师数十年来曾把毗卢七支坐法作为藏密静坐法教授和推广，单以此法举办许多期学习班，学员逾万人，对学者的健身、祛病、延年都已取得成效。可见此种坐法，已积累了许多年代的修行人的经验，确有特殊功效，因而传承至今。学者决心学习藏密修法，一定要练好这一坐法。

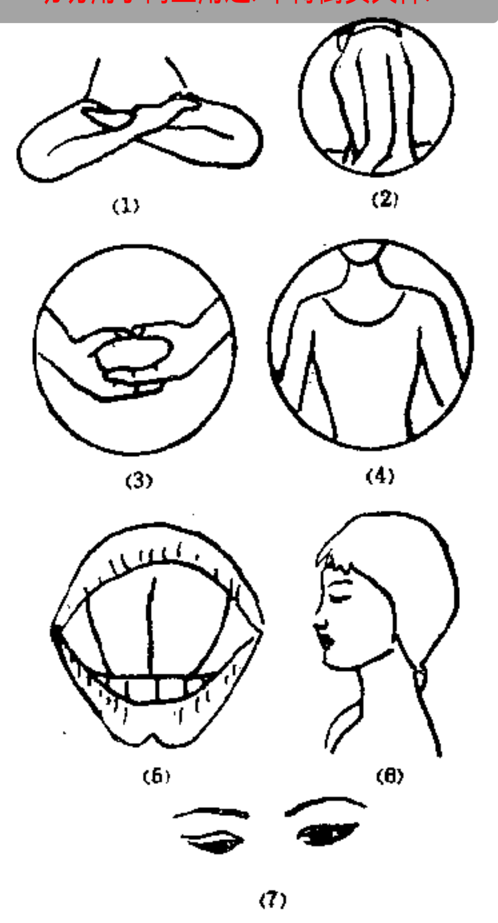


图 1　七支坐（结跏趺坐）顺序

（1）双足跏趺；（2）背脊直竖；（3）手结定印；
（4）两肩宜平；（5）舌抵上腭；
（6）头正；（7）双目微张

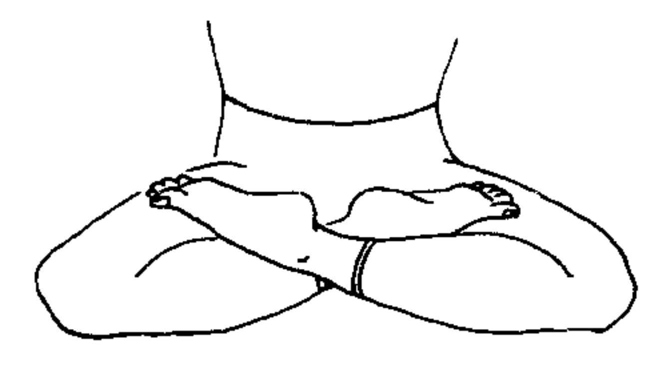


图 2　双跏趺坐

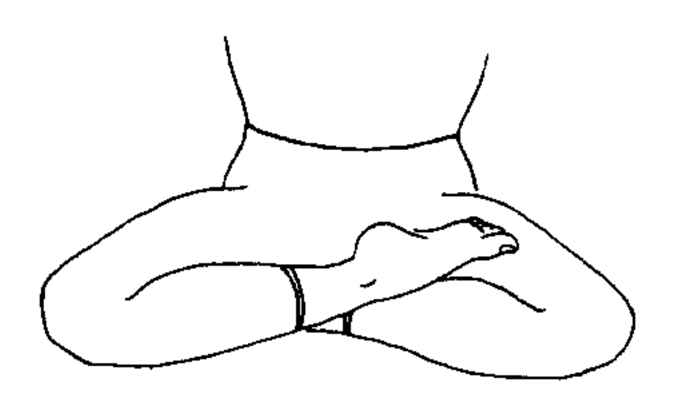


图 3　单跏趺坐

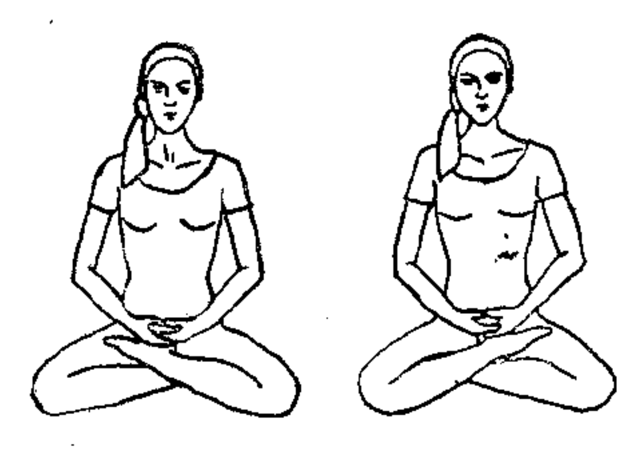


图 4 半跏趺坐

（一）跏 趺 坐

跏趺坐，为毗卢七支坐法的第一支，亦为调身五支的第一支。“跏”与“加”同义；“趺”是指小腿肚”；“跏趺”，即为双脚盘起。跏趺坐又称金刚跏趺坐，分为双跏趺和单跏趺两种。

双跏趺坐是将左脚小腿置于右股上，使左脚蹠与右股略齐，再将右脚小腿牵上，置于左股上，于是两蹠向上，两脚交叉，如三角形。双跏趺坐因为两膝盖都能紧贴坐垫，所以坐势端正稳固，不致向前后左右歪斜；双脚盘起使身呈环状，缩短血脉通路，上下气得以循环，易入中脉；双脚板凹处之湧

泉穴向上，易与大自然气息交流，身不动，心意亦更易平伏安宁。

练功初期或年老双脚不易盘屈，可先用单跏趺坐，即将左脚小腿置右股上，右脚置左股下；反置之亦可，一脚在上，一脚在下便是。单跏趺坐逊于双跏趺坐，因有一脚的膝盖不能贴近坐垫，致身体易于向一边歪斜，但行功时稍事改正亦无妨碍。

（二）手结定印置于脐下

安坐后，将两手放松垂下，左右手掌相叠，将掌心向上，手背向下，以左掌置右掌上，或右掌置左掌上，均可随意，不必执着。随即将叠掌放于脐下，置于腿上，两拇指指尖须微微接触。这个手印称为弥陀定印。

结此定印，要顺乎自然，万勿作意。两拇指轻轻相抵，两手臂呈环状，可使左右气循环交流，心理上产生一种平衡与宁静，且使气易入中脉，是产生轻安的前导。

（三）脊直肩张

背脊竖直，不可驼背弯腰、前俯后仰，乃是七

支坐法要点之一。脊直之法是将两肩一字平列向前张开，所谓肩张则脊直，但脊直后易挺胸过甚而呈紧张，注意松紧合度。脊骨上达头部，下达尾闾，为支持全身骨骼、神经系统、主要脏器的主干。若能脊直，精神必定旺盛，气血运行灵活，心力集中，遍行气易入中脉，妄念减少，加速得定。若背脊弯曲，就会精神不振，心情弛缓，头脑失去活力与清明，妄念纷飞。

（四）头微俯颔压喉结

头微俯，即将头部向前微俯，目的在于令脊直。因脊在颈项部分，其生理略向后弯曲，若将头部向前微俯，则此一弯曲亦呈直线。

颔压喉结，即将下腭向下，微将喉结压着，这是顺着头微俯的姿势，以令脊直；此外还有一重要作用，就是能压伏静坐中的妄念，并使上行气摄入中脉。

（五）舌抵上腭适宜视量

舌抵上腭，即闭口将两唇吻合，牙齿密扣，舌尖自然微抵上腭与上牙龈，久之舌头自会卷折，成

为习惯。普通静坐，久行之后，会唇干舌燥，如将舌微抵上腭，便能像搭桥一样接通前后，使气能交流循环，津液自生，俟津液多时，可缓缓分小口咽下。道家对此十分重视，有“玉液还丹”之称。

适宜视量，指行者控制两眼开瞌和目光而言。静坐时双目不外乎开、闭和垂帘三种，行者可根据自己的情况自由选择。例如，容易打瞌睡和昏沉，就不用闭眼；开眼多妄念或散乱易生，便可改用垂帘，即半开眼。

以上五支，均是七支坐的身五支，即身体的姿势，务须非常严谨，而严谨之后须加以放松，使紧松得宜，才得效能和持久。

（六）语　寂（禁语）

七支坐的第六支是语寂。静坐以调息为主，必须禁语。盖人之呼吸，最细为息；较粗为气；再粗则发为音，更粗而成语。所以呼吸为本支调整的对象；若不加以调整，气动至极，何以得定？

首先，应行大哈三声抖身及三吐浊气之法。行者打坐时将脚盘好后，用拇指按无名指关节处，然后握拳，即为金刚拳。再将手臂垂直，将拳按在两膝上，再将两肩大力抖动三次，同时张口呼“哈”字

三声，声越大越佳。抖身的姿势，是仿效雨天时犬只将身体抖动抖去水分的形态。这种大哈三声抖身，能将身内脉、气、明点的污垢、障碍尽量排出。每日坐前行之，顿觉轻快。抖身后，保持脊直，头仰颈直，睁目直视，然后俯身将唇撮起，随意将身内之浊气，用口长长向外吐出。吐后听其自然，缓缓吸收，头颈恢复原状。此三吐浊气亦能将身内污垢、障碍排出，使行者胸膈舒畅。

然后将拳放开，双手结定印置于脐下。从此开始，禁止用口出气，将口闭合，舌抵上腭，开始静坐。保持呼吸均由鼻孔出入，宜细、慢、长，以自己两耳也听不到为佳，有如春蚕吐丝，柔而绵绵不断。但对呼吸要出于自动、自然，切不要着意加以控制；倘若加以干涉控制，反易出毛病。

（七）意　　寂

意寂为七支坐的最后一支，属于调心法门。只有过去不思，未来不引，现在不理，才会达到意寂的境界。过去的事实既已灭，不必再加理会；未成的事实，根本未生，不必加以引发；现在静坐，应是万缘放下，更不必理会妄念的动态。但是，要达到这种境界并非容易，初学者静坐时，会发觉自己

心猿意马，杂念纷纷。妄念的来源不外乎过去行为的遗影，未来行为的计划，现在环境的刺激。

有人认为，未习静坐时妄念还少，打坐以后妄念反多，因此影响了学习密法的信心。这实在是一种误解。人随时均有妄念，平时因与外界接触，致注意力分散，不觉妄念之多；现在习定，精神内向集中，便觉妄念似乎增多。这是初步的自觉，是有所进步了，应该从此入手，精进修持，切不可半途而废。

有许多去除妄念之法，上述“过去不思，未来不引，现在不理”，即是大手印去除妄念的诀要。即是说，妄念来时，听其自生自灭，不加干涉，也不驱除，这是任运之法。此外，也可以通过系心一缘，专心致意的专注拙火或其他一物，或进行各种观想，来达到去除妄念的目的。

妄念的性相，在身体上的表示又可分为两种：就是掉举与昏沉。两者性质恰恰相反。掉举多在身体强壮、精力旺盛的修习者身上出现，即静坐时妄念纷纷，此起彼伏。其对治方法为着意观想脐下四横指有一红色明点，称为“系念丹田”，目的是将意念集中，可将掉举程度降低。昏沉者，处于似眠非眠状态，即昏昏欲睡，此情况多在身体虚弱、精神不振的人身上出现。对治之法为着意观想两眉之间的

印堂有一白色明点，称为“系念眉间”，目的在于提起精神。若十分昏沉，则不如起立随意行走，稍作运动，待精神振作再静坐。

毗卢七支坐法为学习密法的基础，初学者务必修好，然后依序进入共加行与不共加行。行者若先单独修习七支坐，亦可在大哈三声抖身和三吐浊气之后，加入九节佛风（见本书第七节四种基本气功）同修，其效益彰。出定下座前亦可将双手互相摩擦，待发热之后，将全身或重要部位加以按摩数遍，然后离座。

三、晨起修持法

——从无明中觉醒

晨起修持法出自莲华生大士心要岩藏法和大圆满龙钦心髓前行，又称破晓时从无明睡眠中觉醒之法。

修持本法有许多利益，行者不只是由普通睡眠中醒来，而且是从睡眠的无明黑暗中觉醒，进入修持状态和觉悟智慧的空间，有助于净化身体内外的障碍，形成和生起菩提心，并得到上师的加持。本法为西藏密宗各派广传的修法，初学者最好持之以恒，形成习惯。这也是一种修持密法最基本的训练。

在醒来的那一刹那，行者观想莲华生大士与其众多的勇父、空行云集，伴随着手鼓和铃的乐音，在祥光中到达自己面前的虚空。莲华生大士右手持五股金质金刚杵，在他面前的空中举起，左手捧着满盛甘露之宝瓶，他身穿白、蓝、红三层法衣，头戴莲花宝冠，以珠宝和首饰为庄严。他们呈现舞姿，唱着赞颂的调子和真言歌曲，直接地向行者靠近，以慈悲之眼凝视着行者，这就是叫醒行者的场面。

行者首先要起来坐直身躯。然后经由右鼻孔吐气，再经左鼻孔吐气，最后两鼻孔一起吐气。吐出浊气三次或九次。出息应伴随嘶嘶声，入息则应随后慢慢地做。当出息时，观想所有恶行、烦恼、障碍、疾病和一切负面东西如烟囱冒烟般地流出。当入息时，观想加持力、智慧、慈悲、事业、功德等融合圣尊们的五色虹光融入身中，恶业由行者鼻孔和全身毛孔离开身体。

然后，行者观想以莲师为形象的根本上师在自己的顶轮上，并唱诵《金刚祈请文》：

"三世之佛，莲华生大士，
一切成就之圣尊，具足大乐者，
驱遣一切障碍、诸魔的忿怒降伏者。
我祈请您，请赐予您的加持，
请净化外、内和秘密障碍，
并加持我，令我自然地满愿。"

这篇祈请文高度赞扬莲华生大士为过去、现在、未来一切诸佛的化身，意味着上师、本尊、空行三根本中的加持根本。他是所有心印、教传（衣钵）和口耳传承的共同智慧相，并表示三身中的代表空性的法身；他又是一切成就的根本，所有共与不共成就没有源自莲师之外的；他能驱遣一切障碍，净化外、内和秘密障碍。外障碍是外在五大元素（地、水、

火、风、空）的障碍，内障碍是气、脉、明点的障碍，秘密障碍是执着和五毒（贪、瞋、痴、慢、妒）等。行者念诵这篇祈请文，求得加持并能自利利他而满足愿望。

重复念诵对莲师的祈请文三次以后，观想头顶的根本上师化入光中，入于行者身中，行者认为与他无二无别；行者的身、语、意和上师的身、语、意无二无别。

四、共 加 行

——四种沉思和心理转化

加行是一切主修密法的基础，共加行是指显教与密宗所共有的加行，并非密宗所独有。此共加行要求行者进行四种思维，即四种沉思默想，以便得到心理的转化。这四种共加行的主题是：（1）人身难得；（2）生死无常；（3）业力因果；（4）轮回是苦。这些加行被称为“四基本观”、或“转心四法”。

通过此共加行的修持，行者可以增强自己修持密法以利益众生的信心、决心和悲心，而有助于出离与成佛想。

在开始修本法时，行者应观想面前虚空中，或者在自己头顶上，有自己的根本上师现出莲华生大士的身形，慈悲微笑，安坐在一团巨大的虹光中。行者以强烈的虔诚信心请求加持和得到完全的证悟。然后，从莲师身上散放出光明，遣除行者一切无明恶业，充满了对行者的加持力。行者在入静中进行以下沉思默想。

（一）人身难得

人为万物之灵，人具有意识和智慧，人身具有独特的气、脉、明点，优于一切其他动物，是修持佛法的最好的“乘”（交通工具）。佛经上列举了生为人身的具足的十种财宝，即十种有利条件（顺缘），其中五种来自自身，五种来自外在。自身的五种顺缘是：（1）身为人身；（2）生在中国，即有佛法传扬的地方；（3）五官完整具足；（4）正业入道；（5）具足信心皈依佛、法、僧三宝。来自外在的五种顺缘是：（1）值佛出世；（2）佛转法轮；（3）正法存在；（4）上师住世；（5）上师愿慈悲教授。我们有幸生为人类，得到珍贵的殊胜人身，岂可轻轻放过这些顺缘，庸碌一生，而不好好修持佛法，即身成佛，利益众生？有此十种顺缘，岂可不去争取使之具足？又岂能深入宝山而空手回呢？

行者如此沉思默想，想通了，就能使我们转心向法。

（二）生死无常

尽管我们获得珍贵的人身，但人身是无常的，死

亡是无可避免的，生命的结束就是死亡。密勒日巴祖师曾说："当你拥有身体时，你就拥有死亡。"他又说："人命呼吸间"。没有任何办法可以避免死亡。

生命的无常使你对将死于何时何地都不能确定，疾病或横死随时可夺去你的生命，消逝的岁月永远不会再回来，死期如同影子般步步逼近，时间到了，就非走不可。在死亡的刹那，除了业力，财富、妻儿和眷属，什么也带不走，你所拥有的一切，都将散灭。

不仅人命无常，世间一切事物都是无常的，万物都在变化，都处于"成、住、坏、灭"中，建筑物最终将毁坏；人们相聚的结果是分离，天下没有不散的宴席。

为此，行者必须培养无常心，它将引导你进入佛法修持中，变成一种驱策力，使你得证光明法身。无常心的生起将使你深感来日无多，非加紧修习佛法不行；也使你放弃对物质世界和感情的迷惑与执着。所以，行者沉思生死无常这一主题，就能了解修持佛法的迫切性，并激发努力精进之心。

（三）业力因果

业，指人们的一切善恶思想行为。好的思想行

为叫做善业（或白业）；坏的思想行为叫做恶业（或黑业）。业力就是业的力量，善业有生乐果的力量；恶业有生恶果的力量。

佛教学说十分重视因果规律，认为有因必有果，因果业报丝毫不爽。人们常说："善有善报，恶有恶报，如今不报，时候未到"，就是其运作的方式。佛教藉此以劝导人多行善事，广积功德。

行者应当如是理解：凡是为人民服务和利益众生的思想行为，便是善业；反之即是恶业。我们勤修佛法有成，便有本领多行善业，广积功德，利益众生；一旦我们多行善业、广积功德，便能增长修持佛法的功力。这是互相促进的，其中也有因果关系。我们要认清何者为善、何者为恶；莫以善小而不为，莫以恶小而为之，许多大善业、大功德或大恶业都是由一件小小的行为所造成或积累而成。我们还必须随时检讨自己的思想行为，认真地忏悔恶行，并决心不再重犯。语云："人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉！"

（四）轮回是苦

轮回意为众生从无始以来，即辗转流浪生死于三界六道之中，像车轮一样地旋转，无有脱出之期。

从这个意义上说，佛教认为，众生都在受苦。我们虽然有幸生为人身，但快乐是暂时的，仍免不了受生、老、病、死之苦，受因果业报之苦。

佛经把我们一生之苦分为苦苦、行苦、坏苦等三种苦的纠缠。苦苦是纯然的痛苦；坏苦是变异引起的痛苦；行苦是因缘和合的普遍痛苦。例如，由于发生地震、水灾等而使房子倒塌，或者战争和大火烧毁了一切，父母家人都死了，昨天还一家好好团聚，但今天已是家破人亡，流离失所，没吃没穿，以致必须柱杖行乞，这就是坏苦。在这种惨剧外，又得了疾病或癌症之类，祸不单行，苦上加苦，这就是苦苦。而行苦就是人们一分一秒地迈向死亡。

行者沉思至此，就会激起自己的脱离轮回和愿证佛果之心，放弃对此生的种种执着，并对众生生起慈悲心，作为多做善行的基础，以求得心的变化。

五、不 共 加 行

——五种入门特殊修法

不共加行为藏密独有之加行，乃趋入正行的前行或准备功法。这种不共加行为学密行者所必修，它浓缩了整个密法的精华，能为行者打下巩固的基础，使行者在将来修习大法时，例如大手印或大圆满等，得较快的证悟。

一般流行不共加行分为四加行、五加行、六加行，它们大同小异，现分别简介如下：

四加行——（1）皈依；（2）大礼拜法；（3）供曼达；（4）金刚萨埵观诵法。本加行一般作为各种密法修持的前行，特别用于大手印法。

五加行——（1）皈依；（2）生起菩提心；（3）金刚萨埵观诵法；（4）供曼达；（5）上师相应法（上师瑜伽）。本加行出于秋吉林巴新岩藏法，可用于各种密法前行，特别是大圆满法。

六加行——（1）皈依；（2）生起菩提心；（3）金刚萨埵观诵法；（4）供曼达；（5）积集古萨里资粮（施身法）；（6）上师瑜伽。本加行出自龙钦心髓

前行引导文，特别适用于修习大圆满心髓。

在这里，我们根据莲华生大士心要岩藏法前行及龙钦心髓前行，着重介绍和诠释五加行，即五种特殊修法。莲华生大士心要岩藏法是由秋吉林巴上师于1848年所发现。此五加行为净化行者一切障碍而皈依及礼敬诸佛；为利益众生修成佛法而生起菩提心；为净化语业的不净及忏悔罪业而修金刚萨埵观诵法；为净化心的不净并积聚资粮而供曼达；为净化身、语、意的不净，并得到加持而修上师相应法。

（一）皈　依　法

皈依被称为一切解脱道的根本，是入道之门的开始。皈依的对象一般有四：即佛、法、僧三宝和上师，通称为“四皈依”。但密宗有“三根本”，即上师是加持的根本，本尊是成就的根本，护法、空行是圆觉事业的根本。实际上皈依的对象有七，即佛、法、僧、上师、本尊、护法和空行，亦可称为“七皈依”。皈依是为了增强和坚定学密者的信心和决心，表示行者从此献身密乘。认定上师就是自己的引导者，本尊与佛就是自己的老师，佛法是自己修持的道路，僧伽、空行和护法是自己的法侣。

修本法时，行者跏趺坐，自然放松，观想在自己前方有皈依境，即皈依的对象，是一片完美的净土，由各式珍贵宝石铺成，像镜子一样平滑，到处充满甘露之湖，如意树、番红花和莲花的花丛。在圆形的甘露湖中央，有一株五分枝的如意树，它繁茂的叶片和果实各处伸展，布满了东南西北的广阔的天空。在小树枝上装饰着铃、花圈、黄金、珊瑚、珠宝编串成的饰物，多彩丝绸在飘扬，风儿轻微吹动，这些东西发出清晰的法音。如此境界并非实体，而是像充满虚空的彩虹。

观想如意树中央稍高的枝干上，有一个由八只巨狮抬着的宽广而巍然的宝座，上有一朵莲花的日月轮，坐着莲华生大士，他是诸佛精髓的化身和行者的根本上师。他的身体白中透红，表露半忿怒半寂静的微笑。他一面二臂，右手持五股金质金刚杵，在面前空中举起；左手以寂静姿态捧着充满甘露的宝瓶；他的右腿弯曲，左腿伸展，以高贵的姿态显现。

观想莲华生大士身穿三重法衣，茶色绸缎，斗蓬外衣，头戴莲花宝冠。他左手钩着有三个相叠的头并带有十字金刚杵和宝瓶的法杖，象征拥抱他的明妃。他的身形是坐在一团强烈的虹光中。观想在莲师的头顶上，坐着观世音菩萨，一面二臂，白色

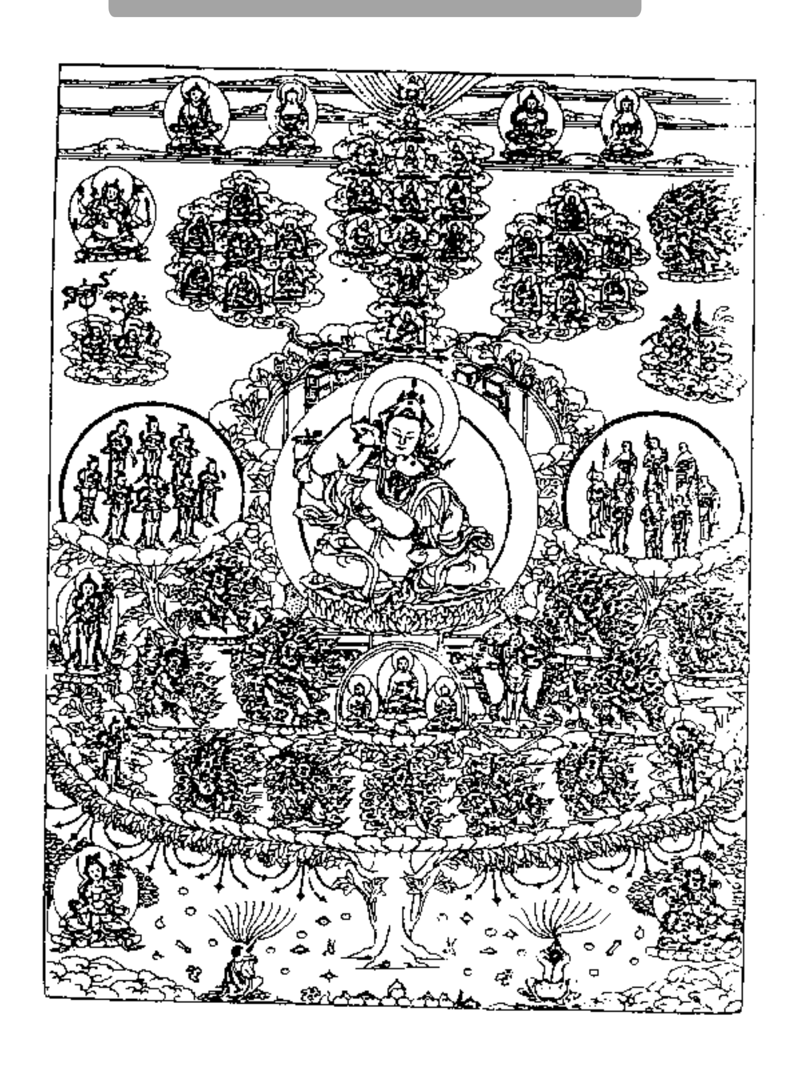


图 5 皈依境

明亮，手执摩尼宝珠、水晶念珠和白莲花。再上面坐着巨大的长寿佛（阿弥陀佛），耀眼红色，手捧长寿宝瓶，结定印。他们被所有传承上师圣众所围绕。

观想在莲师所坐的如意树中央枝干前面分枝上，坐着金刚萨埵，寂静庄严，两手持铃及杵，与佛母双运。他被坛城本尊眷属所围绕。

观想在莲师右边分枝上，是释迦牟尼佛。他的身体呈纯金般的黄色，有着顶髻与足上千辐轮相，被三世十方诸佛所围绕。

观想在莲师背后的分枝上，呈现珍贵的佛法法本经典，上面写着红色的金刚语，系着丝质名签，在灿烂的光辉中被母音与子音的混声天籁（lài）所旋绕。

观想在莲师左边的分枝上，是包括八大菩萨等许多菩萨的尊贵僧团。

观想环绕在虚空和枝干间的一切，是尊贵的圣众、护法、空行。女性尊面部朝内，男性尊面部朝外。他们如云聚集。

行者面对以上幻网化现的辉煌坛城及皈依境，观想自己和众生一起，自己的父亲在右边；母亲在左边。默念我与一切虚空量众生，皈依上师、佛、法、僧、本尊、空行和护法。观想他们身上放出无量光芒，照射到行者与所有众生身上，清净一切恶行和

障碍。

此时，观想由莲华生大士身上放出光芒，照射到随侍圣众身上，他们融化成一个光团并缩入莲师身形内。然后莲师以较前更亮的无量炽热光芒融入光中，并化入行者自己的心中。如此，行者稍事休息，时间尽可能地久些，远离二元概念，休息于空性、光明、大乐境界中。此广大的空性、光明，就是行者自己的本性。安住在这彻底的纯一中，将使行者了悟心的本然空即是法身；而其展现光明和智慧，即是报身；其化现遍布之大悲，即是化身。如此行者将了悟到皈依的对象——三宝，即是行者自己。随后把功德回向众生。

皈依的精要在于行者具有完全的信心。行者在日常活动中应依止于皈依境。例如，在晚上，想着一切皈依境正排列在你的头上，光辉透明，于是充满信心而入睡；当行者走路时，也可想着皈依境在你右肩上，而你正虔诚地右绕着它。

（二）生起菩提心法

菩提心就是成佛想，生起菩提心就是愿望一切众生均得成佛。相对菩提心有两个层次，即愿菩提心和行菩提心。行者愿为一切众生成佛而做的誓言，

便是愿菩提心;行者为实现此愿而做的一切善行,便是行菩提心。

修习本法时,行者可把上述观想出来的皈依对象,即皈依境,主要是莲华生大士,作为见证人,行者于此之前发出誓愿,保证为利益众生、为众生成佛而竭尽所能,赴汤蹈火在所不辞!在每座结束时,行者观想一切传承上师和本尊,由外向内化入光中,并融入莲华生大士身中,莲师自已也化光融入行者自身。刹那间,行者想着莲华生大士完全展现的菩提心,已和行者自己的心结合而无法分开。最后行者又愿望菩提心能够迅速生起;若已生起,永无退失且不断增长!

为了生起、开展菩提心,行者必须长养慈、悲、喜、舍四种无量心。慈心是愿一切众生皆得乐及乐因而无遗漏;悲心是愿一切众生尽离苦及苦因;喜心是愿一切众生持续地具乐,并得享受更多安乐;舍心是愿一切众生永离瞋恨和执着而平等住。四无量心是一种心力训练,主要将你的快乐给予别人,一切痛苦由自己代受。

四无量心利益的众生无量,所以其作用亦广大无量。生起菩提心之后,行者在任何修法中都不要忘记应用三种殊胜的方法:愿所做一切均能利益所有众生;在做的时候体悟一切现象的本然空性;把

一切功德回向给所有众生。这是修持菩提心及得到证悟的最好途径。

（三）金刚萨埵观诵法

在不共加行中，金刚萨埵观诵法最为殊胜。修本法的目的，在于除去成佛道上的障碍。这些障碍乃是来自我们过去的恶行。

金刚萨埵是一切坛城之尊，修持此尊，即等于禅修一切诸佛；本法的百字明咒也是一切真言的精髓，被称为“忏悔之王”。

修习本法时，行者观想在自己头顶上30～60厘米高处有一朵盛开的千叶白莲花，上有一满月轮，金刚萨埵以金刚双盘坐姿坐着，他的本质是行者的根本上师，无比地祥和与微笑着，他的身体是白色，如同巨大的雪山被十万个太阳的光辉照射，雪白灿烂。他一面二臂，右手握着五股的金光闪闪的金制金刚杵，象征空性与觉悟，举在他的心间。左手持着白银的金刚铃于其大腿股上，象征空性与方便。他黑玉般的头发，扎成顶髻，以珍贵的白宽丝带和珠宝的冠为庄严。他身穿五种丝绸法衣和戴着八种珠宝庄严（宝冠、耳环、头饰、手镯、脚环、腰带和项链）。他与其明妃——白色的金刚托巴双运，她的右



图 6　金刚萨埵像

手持一弯刀，左手拿一头盖骨杯，充满着不死甘露。行者应观想金刚萨埵并非由血肉所成，而是像虚空中的彩虹般透明和空。然而，他不仅仅以像彩虹般的身体显现，而且被一切诸佛的慈悲与智慧所充满。

继续观想金刚萨埵心中有个月轮，月轮中间有白色的种子字ཧཱུྃ（吽）字，为百字明咒所围绕，白色而纯净无染，放出光芒，像卷成一圈的蛇。此时，行者全心导向金刚萨埵，虔诚地相信他具足清净你的障碍的能力，强烈的忏悔你过去的恶行和错事。在行者的忏悔和祈请中，观想金刚萨埵心中的ཧཱུྃ（吽）字开始流出具有一切智慧、慈悲和大力的甘露，完全充满了金刚萨埵及其明妃身内，并且从他们的双运处、各脚趾与身上所有毛孔流出，流经金刚萨埵安坐其上的千瓣莲花，进入行者头顶上的梵穴。

观想甘露经由行者梵穴流注全身，完全洗净行者身内外一切障碍和不洁，使障碍、不洁及所有负面的东西都从行者身上的毛孔和开口处流出。观想行者所有的疾病以脓血的形相，所有的恶行与障碍以虫、蝎和蛇的形相，所有的心理障碍以黑色的烟和液体的形相，由行者下体的尿道、肛门流出。这甘露的清净之流极具力量，像是洪水冲走村庄里所有东西一样冲跑行者的一切障碍。行者此时观想自己的身体得到空性和光明，就像是一个纯净无染的

水晶体。

此时，行者持诵百字明咒：

“嗡、班杂、萨埵、沙马亚、麻奴、巴拉亚、班杂、萨埵、爹挪巴、底叉、挤左、美巴哇、苏多秀由、美巴哇、苏波秀由、美巴哇、阿奴拉多、美巴哇、沙耳瓦、悉地、美巴亚差、沙耳瓦、卡尔底、苏渣美、吉担、师利亚、古汝吽、哈、哈、哈、哈、火、班嘎问、沙耳瓦、达地嘎达、班杂、麻美、慕差、班杂、巴瓦、麻哈、沙麻亚、萨埵、阿。”

每次诵念 21 遍到 108 遍，尽力多诵。

观想从金刚萨埵所流出的不死甘露仍不断流下，逐渐地充满行者全身。当它注入行者头顶时，便领受到金刚萨埵的身加持，行者身体所造恶行皆被净化，并且得到瓶灌顶，种下了证悟诸佛化身的种子。当甘露流到行者的喉咙时，便领受到金刚萨埵的口语加持，行者口语所造恶行悉被清净，得到了秘密灌顶，并种下了证悟圆满乐身——报身的种子。当甘露流下到行者的心时，便领受到金刚萨埵的心意加持，行者一切不好的念头和邪见都被清净，领受到第三灌顶（智慧灌顶），并种下了证悟法身的种子。最后，当甘露到达行者的脐部中央时，领受到

第四灌顶（名词灌顶），所有身、语、意微细的污染都被清净，得到了金刚萨埵坚固智慧的加持，种下了证悟一切诸佛金刚身的种子。

行者此时还须观想，不仅自己的污垢和障碍，就连一切众生的污垢和障碍，也都完全被净化。行者还观想金刚萨埵十分高兴而微笑着说："佛子，你的一切障碍现在皆已被清净。"

观想金刚萨埵化光并融入行者身中。当融入的刹那，行者观想自己变成了与智慧明妃双运的金刚萨埵。在行者心中有一个白色的月轮，其上蓝色ཧཱུྃ（吽）字，为"嗡、班杂、萨埵、吽"藏文六字心咒所环绕，形成咒轮。金刚萨埵六字心咒乃是简化的百字明咒，其咒轮是蓝色ཧཱུྃ（吽）字在中间，前面为白色ཨོཾ（嗡）字，右边为黄色བཛྲ（班杂）字，后面有红色ས（萨）字，左边为绿色ཏྭ（埵）字，从右旋左（见图7）。

观想无量五彩光芒从吽字与心咒诸字放射出来，达到十方佛土，供养诸佛，他们回报以加持力，一切慈悲、智慧及大力，以光芒形式融入行者身中。如同阳光落在花苞上，使莲花开始盛开，金刚萨埵变得更加光辉灿烂而圆满。

然后观想自己全身与咒轮诸字，放出无量光芒充满周围的宇宙，使成为金刚萨埵的完美净土（极

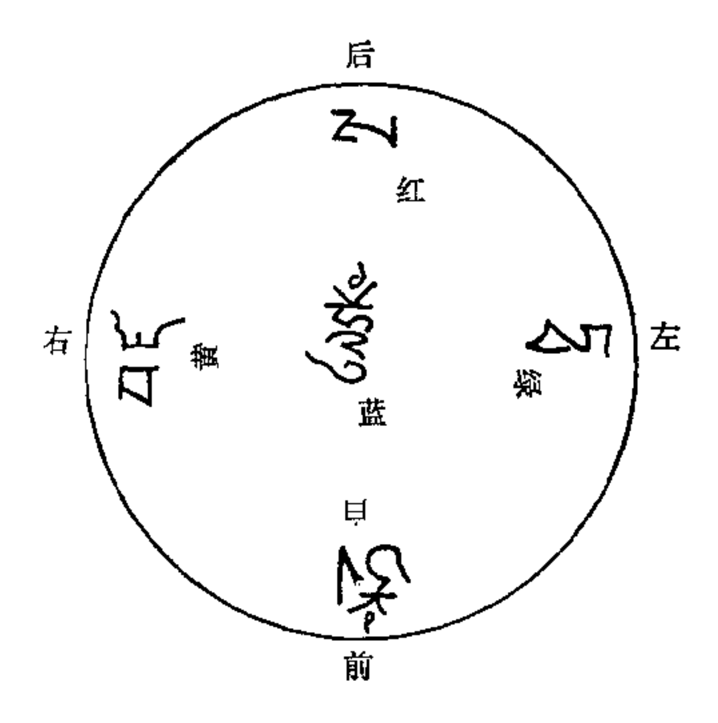


图 7　金刚萨埵咒轮图

乐的佛土)。男女众生都具有金刚萨埵及其明妃的形相和本质。一切声音都是心咒的回响。行者在此时尽力多持诵上述六字心咒。

在本座修法的最后，观想整个宇宙及其众生，开始由外而内地融入作为金刚萨埵及明妃的行者自身，然后明妃融入金刚萨埵中，金刚萨埵化光并融

入行者心中的咒轮中，咒轮诸字一一化光融入中央的ཧཱུྃ（吽）字，ཧཱུྃ（吽）字开始从底部向上化光，直到最后如同空中彩虹般消失，仅留下广大、光明的空。行者如此入定，止于极纯净而离于一切概念和执着。

当行者开始出定，应认为一切外在显相都是净土，一切众生都是本尊，一切言声都是咒音，一切念头都是智慧，行者的心如镜，已藉本修法而拭净。

修法结束时，行者应深切地将功德回向一切有情众生。

修持本法最主要是观想金刚萨埵及持诵百字明咒和六字心咒“嗡，班杂、萨埵，吽”。百字明咒必须以持诵十万遍为目标，六字短咒“嗡，班杂、萨埵，吽”，必须以持诵六十万遍为目标。在完成这个目标前，每一座修法中大部分时间都应花在持诵百字明咒，然后在结束前再持诵几遍短咒。当行者已圆满了十万遍百字明咒后，只要在每座修法的前段持诵几遍长咒，接着专注于短咒的持诵就行了。

（四）供曼达法

供曼达，又称曼达供，即主要通过观想方法，供养皈依的对象：作为三宝和三根本的佛、法、僧、上

师、本尊、空行和护法。曼达，即曼荼罗，意为“坛城”，又译作“聚集”、“取出”、“轮圆具足”等。

本修法被誉为一种积累功德与智慧、圆满资粮与顺缘的殊胜和不可思议的方法。修持本法，可使行者能够无执着地布施，去除贪念，了悟空性。人们对自己所拥有财物往往有强烈的执着，无法忍受把自己拥有的财物舍掉，有时甚至连自己使用都舍不得。所以，本法训练行者断除对物质的执着，将自己的财富、良好德性、知识、智慧与积聚的一切功德等，都供养给皈依境（皈依对象）。不仅供养此生自己拥有的一切，而且把超出自己的整个宇宙也供养给皈依境。这一切供养的目的都是为了利益所有众生。

根据藏密传承，有各种不同的供曼达法，并有各种不同的复杂仪式，仅供品就有六支供、七支供、二十七支供、三十七支供等，修法时还要准备使用象征性的曼达盘和各种实物。为了方便学者，我们将本法简化，并用观想方法来修习。

供曼达法分为供外曼达、内曼达和密曼达三种。

1. 供外曼达

修供外曼达法时，首先观想前面虚空中有皈依境，一如上述第一加行皈依法的观想，即是观想佛

菩萨的坛城中佛、法、僧、上师、本尊、空行和护法等皈依对象。观想皈依境放射出无量的光辉，它是积聚功德的福田。

然后，行者观想把自己身外的一切最宝贵的东西呈献给皈依对象。观想在铺满黄金的大地上，中央有山中之王金须弥山，东西南北有四大部洲，另有宝山、如意树、无耕田、土地上洒遍香水、布满鲜花，堆积着珍珠、宝石、宝玉、珊瑚、琥珀和谷物、药材等，还有碧绿澄清的海洋、河流和湖泊，天上有太阳和月亮。观想饰以花环的美丽女神、音乐女神、舞蹈女神等在唱歌跳舞……。这就是宇宙曼达，无法想像的天人财富，有如佛的净土，把它供养给佛菩萨、三宝和三根本。

行者随着吟诵《曼达供养偈文》：

"嗡、阿、吽、古鲁、德瓦、达吉你、萨巴里瓦拉、拉那、曼达拉布架、美蔼、阿、吽。"

此偈意为"嗡阿吽，我以如云的丰厚供品，供养三宝和三根本，请接受供品，赐予加持。"

修习本法，吟诵此偈文的目标是十万遍，因此每座尽量多念。

2. 供内曼达

修习供内曼达，也是如上。以心理上的创造和

投射，观想供养行者自身的聚合物、五大元素（地、水、火、风、空）、感观基础（即色、受、想、行、识等五蕴）、感觉器官（即眼、耳、鼻、舌、身等五识）及心意，给三宝与三根本。

龙钦心髓前行六加行有积集古萨里资粮法（即施身法），可以参考，其理趣与供内曼达法大致相同。此法为观想智慧空行黑忿怒母由行者顶门跃出，用弯刀从额处砍取行者头脑壳（天灵盖）作为锅，以三须弥山为灶，并将行者身体切割成碎片，置于天灵盖内，煮成甘露，供养诸佛菩萨。

3. 供密曼达

修供密曼达法时行者修持已得证悟，即已生起觉悟之心，此时已无能所与对待，毫无供者、受供者与供养行为，进入了空性。

要达到这种觉悟的秘密坛城曼达法的境界，须把以上外、内、密三种供曼达法合一，行者可观想如净土的供养外境融入皈依对象中，所有的功德福田化入巨大光明中；并且融入一切众生，无二无别；最后愿望福慧两种功德圆满，把所有福田融入行者自身。

（五）上师瑜伽

上师瑜伽又名上师相应法，瑜伽即是相应之意。它是修持密法的根本和精髓，被称为“与上师的自性结合双运”。行者修持本法，只要具足对上师的虔信心，与上师心心相印，就会得到上师的加持力，而修持密法的一切成就源自上师的加持；没有上师的加持力，行者无法在修持路上有所进步。

为此，行者必须依止一位具德的真正够资格的上师，即根本上师或精神老师，深切地虔信他，接受他的教授，并祈祷和得到他的加持。

本法分为三部分：祈请法、持咒与领受灌顶法和在行动中的实修法。

1. 修祈请法

行者首先进行外修法的祈请法。观想在前面的虚空中，呈现如海供应云；在一片广阔的虹光中，其中有八巨大狮子抬着的宝座，上有一朵千瓣莲花，上有日、月两轮；坐着行者的根本上师。他以莲华生大士的身形出现（我们亦可观想为金刚持或平常看到的上师样子），他的身体是粉红色，一面二臂，寂静和忿怒地微笑着。他举起的右手，持着五股的黄

金金刚杵指向天空，他平放的左手持着一个充满甘露的宝瓶。他的身上层层穿着白、蓝、黄三衣和红法袍与庄严的灰色锦缎斗蓬大衣。在他弯曲的左臂，抱着三股金刚法杖，代表他的明妃。他头戴莲冠，冠上有半截金刚杵，并饰以秃鹰羽毛和丝质缎带。他的右腿弯曲，左腿伸展，以贵族姿态坐在如虹光的环状圆形光团中。

行者观想莲师，不要把他观想成塑像的物质体，或像幅唐卡画像，应观想成透明、生动而且清晰的，最好连其极微细的部分也观想清楚。

行者此时要把自己的根本上师当成一切至高无上的坛城，是佛、法、僧三宝的外在示现，其内在示现即上师、本尊、空行三根本，而秘密示现即法、报、化三身。

当行者祈请莲华生大士时，观想他在行者的头顶上，以热切的渴望与虔信念诵下列祈请文：

“三世之佛，莲华生大士，
一切成就者，具足大乐者，
驱遣一切障碍、诸魔的忿怒降伏者，
我祈请您，请赐降您的加持，
请净化外、内、秘密障碍，
并加持我，令我自然地满愿。”

行者可持诵此文多次。

2. 修内修法

行者修完祈请法，续修内修法的持咒与领受灌顶法。行者经祈请以后，观想莲华生大士的前额、喉咙、心间三处出现彩虹、光环、种子字及其属性（即金刚杵、三叉天杖、莲花、珍宝等）所组成的光明，并融入行者自身，藉此而得到所有灌顶、加持和成就。然后，行者尽量持莲华生大士心咒：

“嗡、阿、吽、班杂、古鲁、贝玛、悉地、吽。”

此一短短的十二字真言，内容包括了莲师相应的三身——法身阿弥陀佛、报身观世音菩萨与化身莲华生大士的祈请；指出了莲师的巨大成就和功德；请求清除行者的诸种障碍，而赐予加持和成就。

行者观想莲师前额上有ཨོཾ（嗡）字，放出如水晶般闪耀的白光，融入行者的前额，清净了行者的身业（身体上的障碍）；行者领受了瓶灌顶，被授权修生起次第；观想莲师喉咙中有ཨཱཿ（阿）字，放出红宝石般的光芒，融入行者喉间，清净了行者的语业（语的障碍），获得了秘密灌顶，并被授权修气、脉、明点；观想莲师心中有ཧཱུྃ（吽）字，放出天蓝色的光芒，融入行者心间，清净了行者的意业（心

的障碍），接受了智慧灌顶，并被授权修持双运之道；最后，五彩光明由莲师脐间的ཧཱུྃ（舍）放出，并融入行者的脐中，净化了额、喉、心前三门合集的障碍，获得了四灌顶，并被授权修习大圆满法。行者获得四种灌顶，就净化了身、语、意的一切障碍，在自己的本体中种下了证悟四身的种子。

最后，行者观想自己头顶上的莲师化入一团光明中，然后光团融入行者身中，行者的心与莲师的心无二无别，然后行者也融入光中，安住于绝对的自心本性究竟纯一的境界中。

3. 修秘密修法

秘密修法行动中实修上师瑜伽的方法，也就是行者下座后平时如何贯彻修习上师瑜伽的方法，亦即行、住、坐、卧不忘上师。

行者除时时把功德回向给一切众生外，当行者行走时，观想上师坐在自己的右肩上，行者移动时就像恭敬地绕着他行；当行者坐下时，观想上师在自己的头顶上；当行者吃东西时，观想上师在自己喉中，并供养最好的食物给他；当行者晚上休息时，观想上师在自己心中，坐在一朵四瓣莲花上，放光充满宇宙，完全照亮行者的身体内部，如此去睡，持续修持。

以上五加行，按传统规定，每加行须修十万遍，但更重要的是，应该有瑞象出现；否则，修多少遍都是不够的。我们不仅要注意修的遍数，更要注重实效和证验，应该以后者为主。

六、本尊的选择

——本尊即我，我即本尊

初学密行者，须修习共加行与不共加行以及基本气功，更须修习本尊法。在诸佛菩萨中，选定一位与你有缘的佛尊作为本体佛，观想自身变成本尊，即“你就是本尊，本尊就是你”。行者的身、语、意三密，成为本尊的身、语、意三密，行者完全与本尊相应，这就是体现“变身的原理”。

在这里，我们介绍莲华生大士、绿度母、四臂观音和普贤王如来四种本尊法，供行者选修。行者亦可自己选定此四种本尊法以外的佛菩萨作为本尊。选择本尊并无什么硬性规定，行者选定哪一尊佛菩萨作为自己的本尊是完全自由的。

（一）莲华生大士本尊法

本法出自秋吉林巴上师在1848年发现的莲华生大士心要岩藏法，为其中精要的瑜伽修法，被称为“事业精华”和“胜义精髓”，具有极强的相应力

和加持力。

本法分为前行、正行和结行，这里介绍的是日修简轨。

前行主要是行者皈依和发菩提心。行者观想自己与数目像虚空一样广大的众生一起，皈依前面虚空中显现的皈依境，外层是佛、法、僧三宝；内层是上师、本尊、空行和护法；密层指法、报、化三身（参阅上述不共五加行中所观想的皈依境）。观想这些皈依对象在你面前，如广大聚集之云。然后行者生起菩提心，特别是生起慈、悲、喜、舍四无量心，发愿为了利益众生，要精进修行。

然后进入正行，观想虚空中有ཧཱུྃ（吽）字放光，那是一切佛心中的种子字。行者藉观想此字进入空性，将心停留在本然的境界中。再观想ཧྲཱིཿ（舍）放光，它是莲华生大士心中的种子字，其光明使所有外面世界和一切有情都变成莲师的净土。观想这地方非常美丽、圆满和庄严，有宏伟的水晶宫殿，中央有由八头狮子抬着的莲花、日轮和月轮宝座，刹那间，ཧྲཱིཿ（舍）字下降在宝座上，转化成莲华生大士，他就是行者自己，与行者无二无别。就是说，行者观想自己变成了莲师。

观想莲华生大士白色而泛红、半忿怒半寂静像，头戴莲冠，穿着秘衣、长袍、法袍和锦缎斗篷披风，



图 8　莲华生大士像

右手持五股金钢杵指向天空，左手平持着长寿宝瓶，弯曲的左臂钩住三叉天杖，代表秘密明妃。观想莲师双脚呈游戏高贵姿态，即右腿微伸，在虹光中保

持庄严。

观想在莲华生大士的身后，在他头顶的莲花上坐四臂观音，是闪亮的白色，持着一颗宝珠、一串水晶念珠和一朵莲花。观想在观音菩萨的头顶一朵莲花上坐着阿弥陀佛（长寿佛），身体灿烂红色，并持一长寿宝瓶。

观想莲师上面、下面和四面八方是他的十二个化身以及其他佛、菩萨，周围空中上师、本尊、空行和护法海会云聚。

以上观想，行者一直把自己当成莲师来观想，行者处于“我即本尊，本尊即我”的观境中。

接着观想头顶的长寿佛心中有一ཧྲཱིཿ（舍）字，放射出五色光芒，首先是红光，融入行者身中。这些光芒有如甘露，聚集着“四大”精华和一切众生的生命能源、优点、福田、力量及财富，聚集着圣者的智慧、慈悲和力量，使行者曾被切断、衰退和浪费的元气、生命力得以恢复和增长。

观想头顶上的四臂观音心中有一ཧྲཱིཿ（舍）字，放射出五色光芒，这是慈悲之光，观想它净化所有众生的痛苦病患。

然后，行者观想成为莲师的我自己身心中，有一支五股金钢杵，在杵的中心有一白色的ཧྲཱིཿ（舍）字，为藏文“嗡、阿、吽、班杂、咕鲁、贝玛、悉地、

吽”莲师根本咒（心咒）咒轮所围绕，顺着时针方



图 9　莲华生大士咒轮图

向旋转，放射出无量光芒（见图 9），供养诸佛坛城，清净所有众生的痛苦、恶行和障碍。观想世界万物都转入莲师净土，所有众生都变成勇父和空行母，所有听到的声音都变成莲师的根本咒音，所有念头都

是光明的空，即所有概念思维被净化入心的无二光明中。在这种空性与觉悟中，行者可持诵莲师根本咒："嗡、阿、吽、班杂、咕鲁、贝玛、悉地、吽"，愈多愈好。这十二个咒字包含了趋进、成就、诸事业合一和一切事业圆满之意。最后将你的心与作为诸佛化身的莲师的心混融在一起。

结行以回向功德给众生发愿结束本修法。原仪轨中有行者须表达的四种愿望："愿根本和传承上师的加持力进入我心；愿本尊、空行母伴我如影随形；愿护法和守护者清除一切障碍；愿能幸运得证共与不共之成就。"这些愿望表达了行者修持本法的信心和决心。

（二）绿度母本尊法

绿度母及二十一度母修法，诺那呼图克图和多杰觉拔尊者在汉区均有传授，见拙撰《藏密修法精粹》、《密宗观音、准提、度母法门》二书。本法是根据陈健民上师的英文原著《绿度母修法》整理而成。

本法前行须皈依和发菩提心。

行者首先观空，持诵观空咒："嗡、宿里野打、贾那班杂尔、所把瓦、也马古奴哈。"

诵咒时，身端正不动，两手随观空咒的最末一字，徐徐放置两膝上，诵咒尾音，减低拖长，与两手同时落下；观想一切体性本来清净，自身亦清净，身心内外皆放松。于此本来清净体上，明了宽坦而住，愈久愈妙，妄想起时，即诵咒下段。此时重要的是对胜义的理解和觉受而非咒文。所谓胜义的理解是，深信此观空定能取得成就。

接着观想在空性中突然显现一白色种子字 ཉ (榜)字。此字变成一朵莲花，在莲花上有平置的月轮，上有一绿色种子字 ཏཱཾ (舍)字，它表示度母的心和大慈大悲。再观想由此字向十方放射出无量圣洁光芒，供养十方诸佛和绿度母，再将光芒收回种子字 ཏཱཾ (舍)。

此时行者身体保持不动，安住于空性中，呼吸平均，任其自然，心意也应深深地安住于空性，专注观想种子字，观想者和所观的种子字成为一体。当观想放光时，体会到心量为之开阔。观想必须明显专注。

观想种子字 ཏཱཾ (舍)忽然变成绿救度母，全身绿色，一头二臂，头戴五佛宝冠，身着五色天衣。右手向外置于左膝上作接引印，并捻一朵蓝色的莲花；左手腕微屈近胸，亦捻一朵蓝色的莲花。右足向外伸出，好像正准备做救度的工作；左足内屈置于月



图 10　绿救度母像

轮上。

此时行者身如上述度母的坐姿，呼吸保持均匀。行者感到自己已变成了绿度母，不但形象与绿度母相同，心也像度母一样慈悲。绿度母即是行者自己。

观想绿度母心中有一朵莲花，上有月轮，正中竖立着种子字ཏཱཾ（舍），周围由左至右环绕着绿度母的咒文："嗡、打惹、睹打惹、睹惹、娑哈"（见图11）。

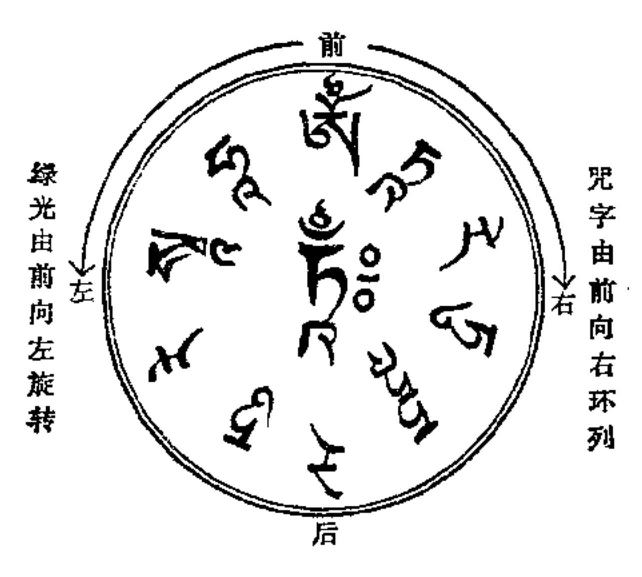


图11　绿度母咒字轮

（西康诺那呼图克图上师亲绘）

咒轮放射出明亮的圣洁光芒，清除一切众生的罪业，并供养十方诸佛和绿度母。

此时行者身如绿度母坐姿，绿度母即是行者自己。口诵绿度母咒文至少 108 遍。观想咒轮围绕着种子字由右向左转必须明显。当心散时，则咒轮转速宜慢，甚至不转，念咒的速度和声音也宜减慢减小。当心昏沉时，咒轮旋转的速度应加快，念咒声亦应加大。咒轮中间的种子字要住心不动，不可旋转。行者心中宜想念如何救度众生，并专注于种子字。

观想一切光明皆收摄到绿度母的身中，绿度母的身体收摄到行者自心间，再观心间的莲花收摄入月轮，月轮收摄入咒轮，咒轮收摄至种子字ཧྲཱིཿ(舍)，种子字ཧྲཱིཿ（舍）本身由Q收入ら，由ら收入ᵕ，由ᵕ收入其顶端ó，然后收摄入空性。收摄次第共五步，第四步末最易得专一，将收专注于ʃ，毫不动摇，再观ʃ渐渐摄入空性，可得到甚深禅定。

观想于空性中绿度母再突然出现，体会空性与度母同时无二。观想自己为绿度母，并观一切众生亦皆为绿度母。在平时甚至睡眠时，心中都应念绿度母咒，听到其他声音亦如同咒音。自己要像敬爱绿度母一般地敬爱一切众生，这才是色空不二的境界。

此时，行者应诵念回向文："愿我所做的一切善事，皆回向一切众生；愿一切众生皆成为绿度母；愿

一切众生的痛苦都集中于我，我以空性的力量将痛苦摧毁。”

最后行者如文起观，发真实菩提心。

（三）四臂观音本尊法

世传四臂观音修法有多种，大同小异。这里整理的主要是藏密大圣者檀汤·嘎尔巴所传四臂白观音修法。檀汤·嘎尔巴大师于 1485 年圆寂，享年 125 岁，终生弘扬观音法门不遗余力，著有《观音观想修法》一书传世，有英文译本。

修本法时，行者首先观想弥漫于十方世界的众生同自己坐在一片广大的绿草地上，一同学法。

观想自己和众人头顶上都出现了一朵八瓣的白莲花，莲花的根生在大家的头顶囟（xìn）门处。行者可以从自己头顶的白莲花进行观想，花瓣的尖端平托着一白色的月轮，在月轮上忽然出现一个种子字ཧྲཱིཿ（舍）字，它代表慈悲和智慧的精粹所在。可观想此字有 2～10 厘米高，立于月轮之上，面向前方，其色洁白而极为光明，激荡而光照全宇宙。

接着，观想此ཧྲཱིཿ（舍）字变成四臂白观音，肤色洁白光明，有如秋月，体放射五彩光辉，作白、蓝、红、黄、绿诸色，其光遍及全宇宙。观想四臂白观



图 12 四臂白观音法像

音面现微笑，双目含慈，俯视世间一切众生，有四只手臂，前两臂合掌当胸，作祈祷状，其外侧左手，拿着一朵美丽的莲花，外侧右手则持着一串水晶念珠。观音身穿丝袍，戴诸璎珞。这项服饰包括披肩、裙、裾等，皆以上等丝绸制成，上有金线绣织的图



图 13　藏文种子字舍

案，有宝石耳环、项链、手镯、腰带、脚镯等为饰，左肩披一块鹿皮以象征对一切众生的大慈悲心。观音的头发织成辫子，绕在顶上，成为一个髻，其余的则披散着。他头戴宝冠，在冠的前方有一小尊红色的阿弥陀佛像，此佛是观音的上师，而为佛教莲

花族诸佛的至尊。

观想观音金刚跏趺坐，他的背靠在竖立在身后的另一个白色的月轮上，这月轮象征慈悲的清凉光辉，用以克制贪着的苦恼。

这种细微的观想，是密法引导行者入定之必需。行者应观想整个处境均为观音散放的光明所遍布，立刻所有物品都变成最美丽与最有意义的。举例而言，行者此时感到打坐的房间，变成了一座适于居住的水晶宫，感到自己与一切人的身、口、意，都变成了四臂观音的身、口、意，一无差别。即是说，观音的光，把我们的妄心、秽气涤荡尽净，行者和众人之身都成了观音之身，其色、声、思想也都一样。

到此境界，行者身心明朗清净，空明双合，即可以开始持诵六字大明咒（即六字真言）。六字真言是："嗡、嘛呢叭咪吽。"诵念遍数愈多愈好，至少诵念 100 遍。持咒期间，行者尤需将上述所做各种观想，持令不失。

最后，行者观想所有外境收入四臂观音身，身收入心，心收入种子字ཧྲཱིཿ（舍），再由ཧྲཱིཿ（舍）字下端之ཱ，收入ྲ，再收入ཧ，再收入ི，然后再收入ྂ，即收入上端如一发丝处，观想内外一切全凝归空，定于此发丝上直到杂念全消，泯入空中，住

于空定。

此时行者感到无一物可以执取，清明、澄澈、快乐，沉溺于空性中，得到自我解脱。在这种境界中逗留的时间愈长愈好，这是本修法中的最重要部分。最后才回向出定起身，并将定中所得的悟境，尽量融入日常生活中，就会得到很大的益处。

（四）普贤王如来本尊法

普贤王如来，又称为元始佛。西藏密教认为，他常示现为金刚大持，化身为金刚萨埵；并统摄五方佛，而为之导师；其教法有九乘。本法整理自陈健民上师所传《修普贤王如来轮回涅槃自解脱最高方便》一文及其释要。法虽简而甚灵应。

修本法开始，行者观想面前虚空中现出无生清净法界刹土，在无灭明空的明点中，显现的莲花、日、月轮上，金刚跏趺坐着普贤王如来（即阿打鲁马佛），天青色，一面二臂，手结定印，裸体披发。普贤王母身白色，一面二臂，莲花坐，披发裸体，双手抱佛颈，在佛颈后结定印，安住于无量无边五色光中。

接着观想普贤王如来及其佛母化光入行者身中，行者变成普贤王佛父母。

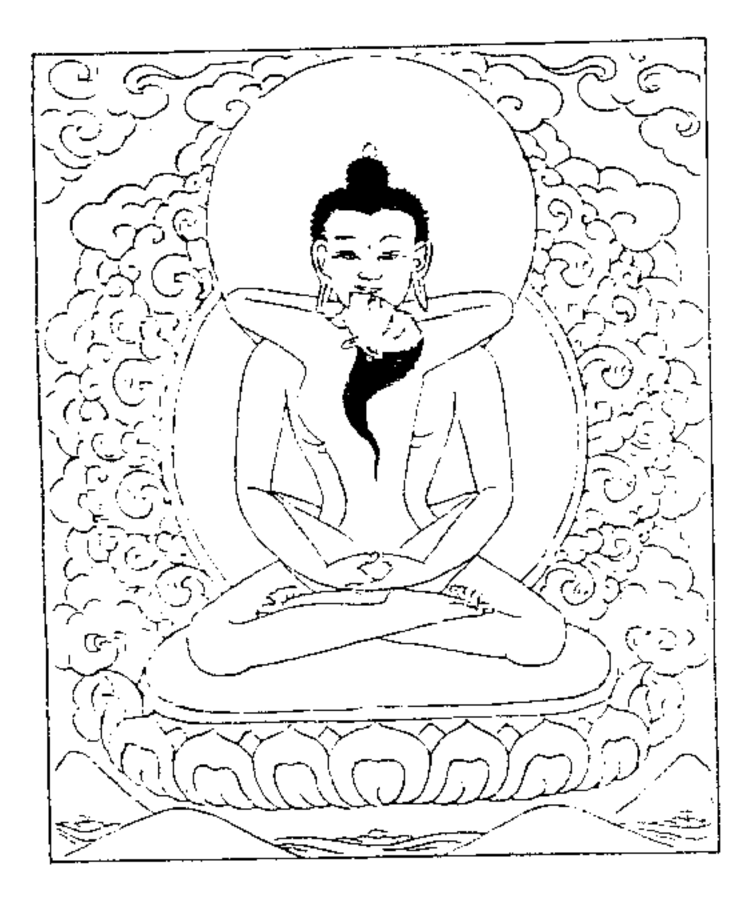


图 14　普贤王如来像

观想普贤王如来（即行者自己）心中有ཨ（短阿）字，天青色，具极大光明。同时，行者口念阿字音，相续不断，并行中住气法，气所至处，微持

中和气，尽量多诵阿音。诵毕，观十方世界均成五方佛刹土，同时持诵五方佛咒："嗡阿吽、娑哈"。诵毕，入于空性，住于定境，尽量保持时间久些，然后回向下座。

七、四种基本气功

——清净自身和打开中脉法

藏密无上瑜伽有四种基本气功为行者入门所必修，它们是九节佛风、金刚诵、宝瓶气和中住气。行者在修持上述不共五加行的同时修习此四种基本气功，旨在打开中脉，松开心轮外围缠缚之细脉结，然后渐次开解其他脉轮。因普通人心中无明障蔽，导致气脉纠缠，轻则运动失灵，重则衰老病苦。只有修持此四种基本气功，才能打开脉结，通畅气机。此四种基本气功与五加行同时修习，相得益彰，可加快五加行的进程和成就，并有利于行者的身心健康。

（一）观脉轮明空

本法为修持四种基本气功的前行和基础，也是无上瑜伽脉、气、明点观修的基础。

行者身依毗卢七支坐，一刹那间观成空性，随即把自己观成金刚萨埵双身本尊形相，内外明空无垢，明净如琉璃。

如是观想身体中空，由顶至足，乃至指、趾、毛发诸尖端内，均如贯气皮球。若一时不能观想明显，可分段观想，务得明显。

再观想身体渐次扩大，充满世界。或观身体缩小，仅如芥子大小。观想身中皆极空极明为要。

复由自己已变成的金刚萨埵身中，观想出中脉，粗细如笔管；左右二脉，粗细略小如箭杆；三脉直下脐下四横指处汇合，形成ཨ字之下半部。中脉上端直达梵穴，复由顶达前面两眉间。左右二脉则经两耳后出至鼻孔。三脉平列笔直，相隔约二横指许。中脉色蓝，外白内红；左脉白兼红；右脉红兼白。

既观明显，复观本尊脐际有脐轮，脉叶 64；心间有心轮，脉叶 8；喉间有喉轮，脉叶 16；顶上有顶轮，脉叶 32。此四轮脉叶，皆从中脉发出。其脉叶之状，脐轮、喉轮圆形如碗向上布置；心轮、顶轮为三角形如伞向下张开。

观想四轮明显后，应观每一脉叶复发出许多细脉，一一达毛孔中，如是身内各脉构成网状，或如窗格。所有一切脉应观成外白内红中空。

（二）九节佛风

九节佛风，又名九接佛风，被誉为“消业大

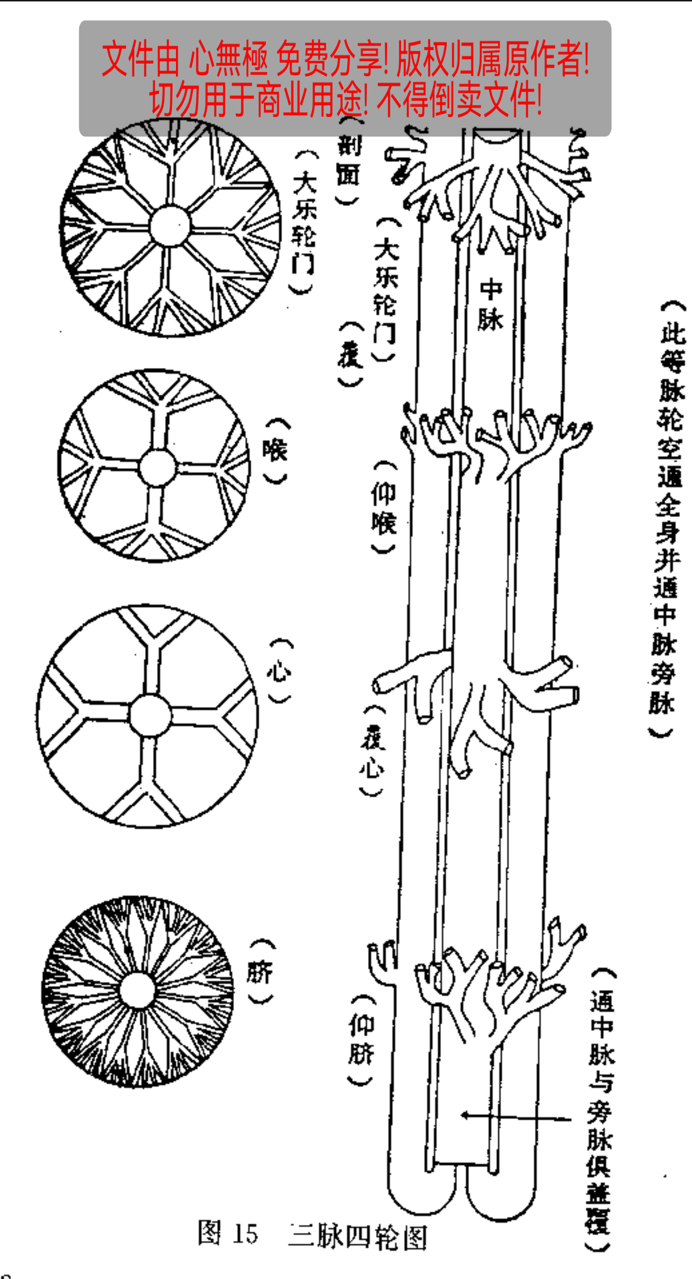


图 15　三脉四轮图

法”和“入静心法”。修习此功，行者可与象征和代表宇宙灵能的佛菩萨息息相通，接爱其加持力，佛菩萨的功德、智慧、神通融合为光明，进入行者之身，洗涤行者身内一切罪障、病魔、无明和烦恼，它们化为黑烟排出体外，行者得到身心清净。

行者首先观想自身通体透明，净如玻璃，身中有中、左、右三条脉管，形象一如上节所述。

观已，闭口。以左手无名指按左鼻孔。而以右鼻孔吸气。观诸佛菩萨光明遍满虚空，我吸气时，即为诸佛所加持，觉此白光，自右鼻孔入。待气已吸足，随以右无名指按右鼻孔，观此光气，循右脉降至脐下 10 厘米三脉总汇处，贯入左脉，循此上升，至左鼻孔，凡身中一切业障、病魔、无明、烦恼，皆化为黑气，随以俱出，即放开左手无名指，使气徐徐呼出。再如前，从右吸白光，由左出黑气，如此三次。

次以右手无名指按右鼻孔，使白光自左鼻孔吸入，贯入右脉，自右鼻孔呼出黑气如前，亦三次。

次以两鼻孔同吸白气，气自左、右脉入，至脐下成为一气，共入中脉，上升至顶，无路可出，乃折回至脐下，仍分为二，由左、右脉上升，自两鼻孔放出黑气，如是亦三次。

如上共行九次，故谓之九节佛风。盖法身如来

遍一切处，六大无碍，空有圆融，互摄互入，重重自在，故其风大加持之力，实与众生有息息相通之妙。此法利用呼吸以承佛光明，涤除罪障，利益特殊，不可胜言。

行此法时，当观诸佛菩萨所有功德、智慧、神通、威力，均如白光状，自鼻孔入我全身，使身中血脉之断者得续，壅者得通，疾唾脓血，洗涤尽净。一切重罪宿障、病魔、烦恼、无明，均被佛力扫荡，化为黑烟，随气息而出，散于空中。

九节佛风可以在修持各种密法时，安排在前面作为前行或准备功法修习；亦可单独整座修习，直到入于定境；亦可依照本节四种基本气功次序修习。

（三）金　刚　诵

金刚诵修法主要是念诵ཨོཾ（嗡）、ཨ（阿）、ཧཱུྃ（吽）三个咒字，配合观想气的入、住、出，做到观气与咒音无二无别，进入空性。嗡、阿、吽三字十分重要，没有一个咒语不包含这三个咒字，它是一切咒语之王。嗡字是金刚身的种子，阿字是金刚声的种子，吽字是金刚心的种子。

贡噶活佛说，金刚具七义：坚固、精要、不空、不能断截、不能破裂、无可剖分、无可损坏。这是

喻体性空理。诵者，据此“金刚”之义，对嗡、阿、吽三个咒字，纯熟、自然、脱口而成诵。

修持金刚诵可以把十种气引入中脉，再引入心轮。

金刚诵有起分（即生起次第）和正分（即圆满次第）两种，修法亦有多门，这里介绍的主要是圆满次第的金刚诵。

1. 金刚诵一般修法

金刚诵的一般修法，行者可先观想自己成为金刚萨埵双身本尊，三脉四轮具足，依呼吸而修定。观想气即一切佛身金刚体性的白色ཨོཾ（嗡）字，吐出浊气一口，然后吸气，观想白色ཨོཾ（嗡）字之气由鼻孔吸入，想声如嗡声，吸气到脐下四横指处，上压、下提；住气时，观想一切佛语金刚体性的红色ཨཱཿ（阿）字，并想阿音，即专注此ཨཱཿ（阿）字，并想阿音，即缘此ཨཱཿ（阿）字明空而住；如不能继续持气而须呼出时，观想一切佛意金刚体性的蓝色ཧཱུྃ（吽）字，并想吽音，将气从鼻孔呼出至前面虚空，放无量光，变生无量化身佛，遍满十方世界。

金刚诵不论座上座下、昼夜均可修。修时一面观想，一面闻声，二三口气后，可不再观想，惟闻声即可。二鼻孔呼吸气，以平衡为最上，如不能平

衡，则由左鼻孔入气，由右鼻孔出气亦可。如是观想藏文嗡、阿、吽三字入、住、出。初修时，修七或二十一遍，以后仅缘声音而修。如修的时间长久，则以平常气息出入，缘嗡、阿、吽三字。

以上修持功德，能将普通人的业障之气转成自然智慧之气。又以持气（住气）最能令人长寿。所以修金刚诵时，持宝瓶气、中住气均可以。

2. 根本气金刚诵

据人体十种气来修持的金刚诵是最为殊胜的。十种气分为五种根本气（主气）和五种支分气。五种根本气是上行气、下行气、平住气、遍行气和命根气，依之而修的金刚诵亦分五种：

（1）依上鼻气金刚诵

行者观想自己为金刚萨埵，三脉四轮具足，在心轮中脉内，有白色和红色明点，各如半边豌豆大，上下函盖相扣。又观想此中间有小月轮座，上有青蓝色的 ཧཱུྃ（吽）字，像芥子一样大，通明透亮而住。

复观想心间 ཧཱུྃ（吽）字内，放出白色气，外具五色光，如香烟般氤氲，经由中脉上行至头顶。观想此气下转时，发嗡字音，入于中脉 ཧཱུྃ（吽）字中；入吽字后发阿字音而住；此气由鼻孔外出时，发着吽字音上行而出。如是气入、住、出三者，皆成嗡、

阿、吽三字之音生出。

由此观想，鼻孔之气外出，即为心间ཧཱུྃ（吽）字所发出的音与光，由中脉道内经喉轮、顶轮二轮折返鼻孔而出。鼻孔气入时，亦观想出鼻孔上经顶轮、喉轮、心轮、脐轮，挨次而入中脉ཧཱུྃ（吽）字内。如是行者对气出入的时量，善为修习。

初修时，气音常为咒音；久之，运行时，气音三字显然倾注而出，无论何字不再勉强，平常自然而住。

住气的程度，以愈长为愈佳，而出入气二者的程度，与之相反，以愈短为愈佳。修习既熟，则气出入最细而运行，亦转为住，则气只有住，而无出入。气住时，对于中脉吽字，心不离而住。

气出入时，若只心随气不由中脉而往返，则与微数息并无差别，这是因为无气摄入中脉的缘故。应观想眼等六识，皆收在吽字内，气往返时，亦如闻三字之音，如是气即入于中脉而为往返。

气往返于中脉中，如只在脉结缝间，曲折乱窜而行，则气难入中脉，亦无打开脉结的能力。如心间的脉结不能开时，其他脉结虽开，则心寂的究竟光明不现，所以气应在心间中脉内往返为要。

依住气的方便，使气入中脉，以燃起拙火，引生俱生大乐，达到空乐和合之理而修。

（2）依下门气金刚诵

观想自己为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内ཧཱུྃ（吽）字白色等，修法如前一样。

观想从密杵尖（龟头）入气，入时为嗡字音，入于中脉内吽字而住，成阿字音。观想气往外出，至密杵尖头，成吽字音。

如是修之，可开中脉下尖，能燃拙火以生暖热，暖热越大则俱生乐亦大。

（3）依上下气和合金刚诵

观想自己为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内ཧཱུྃ（吽）字白色等如前。

观想上气由鼻孔往上而入，同时下气亦由密杵尖往上而入。观想上下二气，以嗡字音和合而入于中脉，入后成阿字音而住。观想上气往鼻孔，下气同时往杵尖而出，出时二气成吽字音。

（4）依上下气步趋金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内ཧཱུྃ（吽）字白色等如前。

观想上气由鼻孔以嗡字音往下而入，同时中脉内ཧཱུྃ（吽）字以吽音往下而至杵尖头，当此外出之气，将出未出时，上气到中脉以阿字音而住。

观想中脉ཧཱུྃ（吽）字，以吽字音往上而至鼻孔外出，同时下气由密杵尖头以嗡字音往上而入于中

脉，当此外出之气，将出未出时，下气到中脉以阿字音而住。

（5）依遍满气金刚诵

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内ཧཱུྃ（吽）字白色等如前面一样。

观想上自头顶、下至脚心，一切骨节及一切毛孔内之脉，均植于心间中脉中，如鸟羽管，由脉根至脉尖，中空如筒。如此内入之气，为嗡字音；入于中脉后，成阿字音而住；气外出时，为吽字音，于一切毛孔而出。

本法依气在中脉入、住、出三者，比前述金刚诵，四空明显力大，故能速生心寂。

3. 支分气金刚诵

依行气、循行气、正行气、最行气和决行气五种支分气修习的金刚诵，其功德不仅能使气入中脉，而且能开发眼、耳、鼻、舌、身等五根的神通，对五根诸病亦可预防及治疗。

（1）行气金刚诵

观想自己为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ（吽）字等如前法。

观想两眼脉根植于中脉，脉尖在二瞳孔，中空如筒。从二眼所入之气，为嗡字音；气入中脉后成

阿字音而住；气外出时，为吽字音，气从二眼门而出。

（2）**循行气金刚诵**

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ（吽）字等如前法。

观想两耳脉根植于中脉，脉尖在二耳孔，中空如筒，从二耳门内入之气，为嗡字音；气入中脉后成阿字音而住；气从二耳门外出时为吽字音。

（3）**正行气金刚诵**

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ（吽）字等如前法。

观想两鼻根植于中脉，脉尖在两鼻孔，中空如筒。从二鼻孔内入之气，为嗡字音；气入中脉成阿字音而住；气从二鼻孔外出时为吽字音。

（4）**最行气金刚诵**

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有ཧཱུྃ（吽）字等如前法。

观想舌之脉根植于中脉，脉尖在舌尖，中空如筒，从舌尖内入之气，为嗡字音；气入中脉后为阿字音而住；气从舌尖外出时为吽字音。

（5）**决行气金刚诵**

观想自己成为金刚萨埵双身本尊，心间中脉内有白色ཧཱུྃ（吽）字等如前法。

观想身上诸脉根植于中脉，脉尖在一切毛孔内，中空如筒，从毛孔内入之气，为嗡字音；气入中脉后成阿字音而住；气从毛孔外出时为吽字音。

（四）宝　瓶　气

宝瓶气的修法，就是上气下压，下气上提，有如函盖相扣，又如两个倒转的碗相合，气藏其中，像宝瓶一样。

宝瓶气法亦有多种，有心间宝瓶气、脐间宝瓶气及全身以气遍满的宝瓶气等。这里介绍的是脐间宝瓶气。

修宝瓶气法可使气入于中脉，且以能使鼻息停灭，可使妄念尽绝。

宝瓶气又可分柔和宝瓶气和刚猛宝瓶气二种。

1. 柔和宝瓶气

行者观自成金刚萨埵双身相，三脉四轮具足，中脉内白色ཧཱུྃ（吽）字分明。

行者吐出浊气三口，行吸、满、消、射四法。

行者竭力长而缓地吸气，一次盈满，然后非常轻柔、平滑和缓慢地将上半身的气向下压，同时关闭下二门（小便、大便处），非常轻柔地将下半身的

气从肛门往上提，使上下气会合于脐轮。这叫做吸法。

然后，观想左右二脉，如肠贯气，气再直趋入中脉，行者随咽津液，若有声音与气齐压至脐部，异常充满。如是气似贮入宝瓶，瓶则存脐上，乃持之久住，是为满法。

行者持气至不能忍时，应予消散。消法分为内消、外消二种。内消者，即观想左右二脉之气先满入中脉，如从沟引水以至心间而消失，中脉空莹，如是业气即变为光明智气；外消者，观想气先满中脉，后满四轮，然后遍满全身及所有毛孔。

观想气由两鼻孔射出，如香烟之缭绕，于 30～60 厘米前虚空处消失，此为自然射法。

2. 刚猛宝瓶气

上述柔和宝瓶气，乃缓缓吸气，吸入后缓缓送下直至脐下住，又缓缓呼出；刚猛宝瓶气则与之相反，吸气时两手握拳垂直，置两胯间，颈稍曲，上唇抵鼻中根，竭力吸入。住气时竭力下压上提，二鼻孔行息极微，而至停灭。于鼻孔前置一羽毛亦不动摇。出气时海冲须弥，以脊喻须弥山，气喻海，气出时，腹深陷若贴脊骨，气从两鼻孔竭力喷出。

初学者修持刚猛宝瓶气，所得功德极少，故利

益亦少，而障碍反多。在柔和宝瓶气未修习娴熟前，勿修刚猛宝瓶气为要。

金刚诵属柔和气，宝瓶气属刚猛气，但上节所述，属于刚中之柔者。

（五）中住气

行者将气射出，不可全部放出，必须留微少气于脐下，名为中住气。

行者平日行、住、坐、卧，将气少许存入脐下，观照明晰；有此念力，则可得殊胜成就。因此气不断，极易生定，所以能获殊胜功德。莲华生大士说："最殊胜功德，为中住气。"脐向外鼓出，为保持中住气诀窍。

金刚诵、宝瓶气、中住气三法除如上按次序修习外，还可以合并起来修。其合修之法为金刚诵气之入、住、出配合嗡、阿、吽三咒音时，在住的阶段，加上将上气下压，下气上提，并行满、消之法；在修气出时，合修中住气，保存少许气于脐下。

藏密无上瑜伽四种基本气功的原理及详细修法，请参阅拙撰《藏密脉、气、明点观修》一书（北京工业大学出版社出版）。

八、观想拙火燃起

——认识和体验红、白明点

拙火定（又名灵热成就法）为修持藏密无上瑜伽脉、气、明点的基础，亦为修持空乐大手印及六成就法的基础，属著名的大法。这里介绍的仅是拙火定的初步修法，旨在使初学密法者通过修持，认识、理解和体验人体内红明点和白明点的作用，开发人体内蕴藏的主要热能，并有利于摄气进入中脉，以便行者将来的进修。

人体有红、白两种明点。白明点是精的净分，红明点是血的净分。拙火（又名忿怒母），即位于脐下的红明点，原为结胎时母亲所给予，是身体热能的根本。因它是全身的精华，集于一处，盛则体强，衰则体弱，且又色红，所以叫做“火”。又因它须固定岗位，不作妄动，免引火入魔，故称为“拙”。拙火与处于顶上的白明点遥遥相对，白明点是结胎时父亲所给的净点。

拙火以藏文短阿字为代表，藏文短阿是ཨ字，但在修法时可简略为“|”，便于观想。拙火的性相是：

“色如茜草汁，明如麻油灯，暖如灼热铁，弯如九曲狐毛。”这是说，其色鲜红而透明，细而尖锐，弯曲且不断颤动，有如电炉之镍络线，极度灼热，高仅二横指（约半指）而已。又一说其性相是：“热如劫火，直如箭杆，红如黄丹，空如竹心。”

顶轮上的白明点则以藏文ཧཾ（罕）字为代表，亦有四相：“清徐如风，润泽如乳，圆明如泡，明空如天。”另有一说其性相是：“白如皎洁秋月，明如麻油灯，点如鸟卵，将降时如水银。”但在观想时，顶轮上的ཧཾ（罕）字，只观如初月形，像豌豆般大，且观为倒ཧཾ（罕）字。

开始修法时，用毗卢七支坐。行者观想自己变为金刚佛母，红色，放射如红宝石般的光明，一头二臂三眼，右手高举弯刀在空中挥舞，左手在胸前持天灵盖（头脑壳），内贮红血。左臂夹一白色长杖，代表金刚佛父。佛母如十六岁少女，右腿上蹉，足心上仰，左足踏一人尸。观想佛母体中空，如同皮膜，透明光亮，中、左、右三脉均中空毕露，中脉上达梵穴，下达脐下四横指之处（即ത的下部）。

观想脐下四横指三脉会合处有“|”（短阿）字，细如毫发，高仅半指，棕红色，飘动，有发热感，具有上述拙火四相。

观想顶轮之中脉内有颠倒的ཧཾ（罕）字，白色，

像豌豆大，如欲降滴甘露之状，亦具有上述四相。

行者用细、慢、长的呼吸，吸气进入左、右脉，用意念使气达到三脉会合处，也就是用气来煽细如发丝颤动着的“ །”（短阿）字，并将气由中脉底部鼓入，上触“ །”（短阿）字，而“ །”（短阿）字越来越红，也越来越热。呼出的气要观想为黑色或蓝色的气。

又再吸气时，观想红色的“ །”（短阿）字发生火焰，半指高，上端尖锐，转动如纺椎。

如此，每一呼吸，火焰即上升半指，经过十次呼吸，观想火焰顺着中脉升至脐轮，再经十次呼吸，脐轮中脉分出的各脉道和脐轮周围横遍身界，都温温热热；再经十次呼吸，灵热下行，充满身体下部，连足趾尖端，亦皆贯到。

又经十次呼吸，观想火焰上升，顺着中脉达到心轮，心轮周围附近温热。

又经十次呼吸，观想火焰顺着中脉达到喉轮，喉轮周围附近温热。

又经十次呼吸，观想火焰顺着中脉达到顶轮，全身充满火焰、温热和安乐，遍及全身毛孔。只有到了这时，又经十次呼吸，才观想火焰融化倒 ཧཾ（罕）字，于是白明点就像奶油被火舌一灼而融化下滴，被称为菩提月液或甘露滴降而下，充满了顶轮

中脉分出的各脉道。

于是，又经十次呼吸，观想下降的融化的白明点充满喉轮。

又经十次呼吸，观想融化的白明点充满心轮。

又经十次呼吸，观想融化的白明点充满脐轮。

又经十次呼吸，观想融化的白明点充满全身，即手指、足趾亦贯到尖端。

以上总共须做 110 次呼吸。然后，行者入于定境。

融化的白明点从顶轮经喉轮、心轮、脐轮下降，应产生四喜四空。四喜是初喜、胜喜、超喜和俱生喜。四空是空、极空、大空和一切空。但修习本法，乃是初修和简修，一时还不易达到这样的程度和功德。学者若欲深造，修习拙火定大法，请参阅拙撰《藏密六成就法诠释》、《藏密脉、气、明点观修》、《藏密大手印探奥》诸书（均北京工业大学出版社出版）。

九、预防偏差与对治过患

——自我防治疾病法

行者实修上述教程，应懂得预防偏差和对治过患之法，以减少和避免偏差和过患的发生。坐禅能使人健康长寿，且能自疗疾患，此理见于天台宗智𫖮大师著作《小止观》及前贤其他著述，不便一一引述。本节亦只能举其要者而言之。

（一）如何预防偏差

行者要预防偏差，必须事先懂得可能引起偏差的各种因素，而小心谨慎力求戒备之。

1. 禅修时要避免吵扰

静坐中有人忽然呼唤，甚至推挽，致猝然受惊，为修持者的大忌。为此，事前必须选择清静的环境，同时先行关照他人，静坐时勿予骚扰。万一受到他人干扰，便应镇静从容应付，不可恚恨发怒。如觉身体不适，宜即下座，用小毛巾将全身摩擦至皮肤

通红，若能发汗则更佳。

2. 禅修时不许当风

行者可选择空气流通、气温适度之处静坐，应知静坐中“坐汗当风”亦为禅修的大忌。因静坐时毛孔开张，当风最易感冒或引起风湿症。所谓“板罅风”、“脑后风”、“穿堂风”都很危险，虽青壮年亦不能忍受。即下座后，身出微汗，亦不可当风。天然之风，不可当；若人为之风，如电风扇、冷气机等所送之风，亦不可当。至回环之风，不直吹坐者身上者，则不忌。

3. 不可执着和紧张

要求行者在初修时毫不执着和紧张是不可能的，但是，行者不应执着于一种固定方法，不管阴阳虚实，过于机械呆板，违反放松自在的原则。行者应知，如果全身不放松，意识与身体各部分过度紧张，不但不适于禅修，而且容易出偏。此外，在轻安过程中，对所见一切幻象，也不要执着或发生恐怖心理，更不要执迷信的观点。

4. 注意脉、气、明点平衡，避免使用猛烈的方法

修习时注意身体脉、气、明点的平衡，多采取柔和的练功方法，尽量避免使用猛烈的方法。这样，可以避免身心发生障碍。特别应当注意的是，对脉、气的运行，切勿故意用意识加以引导，以致违反自然规律，因而造成偏差，也不要加入其他功法，或探询他人的方法，胡乱试办，造成矛盾，引起体内气机的混乱。

5. 不盲目追求

修习时不要盲目追求各种动触现象，贪着动触滋味，以致动触不可收拾；也不要盲目追求特异功能，如醉如痴，致走火入魔。

6. 不在忘情冲动时修习

切忌在大怒或大乐之后入座。因怒则气升，乐则气降，会使气脉相逆，诸脉紊乱。

（二）观空以对治气、脉障碍

行者在修持中，气、脉、明点往往发生问题和

障碍，一般是由于三者运作不当，或初学者太用功，运用太多能量而产生不平衡，属于“气分”的病患。对治这种过患的方法，是将自己的身体观空。这是比世医和药物更为有效的方法。这个方法出自格桑·嘉措格西著《大乐光明》一书。

如何将自己的身体观空呢？观时要将身体的内部血、肉、内脏、骨骼等一切化成光，慢慢地空透，只剩下一层透明如膜的皮肤。当这种观想稳固时，行者要观想皮肤变得清净透明，如虹无实质，不可触摸，而不是如虹七彩。

如果行者在修法的任何步骤上发生气分疾病，就必须如上述将身体观空直到毛病痊愈，不管要花多少时间。按照修法，如果观空前行者把自己观成本尊的话，在观空结束前，要重新把自己的身体再观成本尊身。

（三）运心观想患处或拙火以治病

本法出自港台藏密专家刘锐之上师所著《西藏密宗静坐法广论》一书。

本法须在行者在禅修中初达轻安状态时用之，较为有效。此时行者会感到气流遍及全身，导致心灵柔软的一种舒适、愉悦、轻快的乐受。行者若有

何外感或内伤，应立即运心放光于病处，专心一意，集中其间，不复想及其他处，经过一段时日即可痊愈。又如水大之病，可集中观想以治之；火大之病，可用宽坦之观想以治之；地大之病，可观想于顶以治之；风大之病可观想于足以治之。

此外，亦可用运心观想拙火的方法来治病。行者在禅修中坐到微微颤动初入轻安之时，观想病处如蜘蛛网，其色灰黑，而拙火如火线，线上有钩，钩此蛛网，直下丹田而烧之。如是观想明显，每座实施一次，一段时间便可见效。

（四）分别病况观想吽字以治病

本法出自莲华生大士著《密咒道次第宝鬘释》一书。

治疗热病时，行者观想心内有藏文ཧཱུྃ（吽）字，然后又分出一白色ཧཱུྃ（吽）字，放光旋转，遍满上身，对所有一切病患，有如磁石吸铁，完全摄取，从头顶上散出，消失于虚空中，观想病患如风向上吹逐净尽。

治疗寒病时，则观内心ཧཱུྃ（吽）字，分出一红色ཧཱུྃ（吽）字，旋转遍满下身，摄取一切病患，从下门出，散入地下深处。

治疗肢体病或皮肤痒等零散分布的病患时，则观想内心本尊坐垫有一黑色ཧཱུྃ（吽）字，摄取一切病患，观想肿胀之气从手指散出。

治疗不知何症之病时，观想心内ཧཱུྃ（吽）字，分出一蓝色ཧཱུྃ（吽）字，放光，在身体上下所有部分旋转，摄取所有病患，从鼻孔出，在空间散失。如是观想，随入定境。

十、如何进修无上瑜伽大法

——更上一层楼

上述毗卢七支坐、晨起修持法、转心四法、五加行、本尊法、四种基本气功、拙火定初步，构成了藏密实修初级教程，作为学习密法和进一步趋入无上瑜伽大法的基础。这些内容，比藏区规定单修习四加行、五加行或六加行丰富得多了，特别是加修四种基本气功，这对促进加行的成就和增进行者的身体健康，有很大好处。

行者修习以上诸法一旦熟练，应知灵活运用、互相配搭这些方法，以节约时间和精进修持。现提出如下意见，供行者参考：

（1）毗卢七支坐为必修之法，因为它是修习其他法的基本坐姿。它不仅是一种坐姿，它还包括了语寂、意寂二支，实际上其本身即是一种使人入于静定的法门。

（2）晨起修持法能每天养成习惯修持最好，若平日工作很忙，实在难以坚持，也可以不修；对转心四法已经沉思默想通了，理解透彻了，就不一定

每座必修了。

(3) 修习不共五加行熟练了，可以一座连贯修完；也可在前面加上九节佛风，即做完九节佛风，接着修五加行。九节佛风亦可加在本尊法之前修习，亦可作为其他三种气功的准备法。

(4) 金刚诵、宝瓶气、中住气修得熟练了，可以结合成一个功法来修，即把宝瓶气插入金刚诵中，最后顺便修中住气。拙火法初步，可以单独修，也可置于四种气功之后修持。

(5) 本尊法可以单独修，也可结合其他功法修持。

(6) 不管修习以上哪种法门，到了最后，都要入定。应该懂得，一切有为法都是为了最后能够进入无为的入定境界，切莫本末倒置了。

总之，以上诸法，可以单独修，也可以合修，行者可视自己的方便，灵活运用。

藏区按习惯和规定，修四加行、五加行或六加行，均须每加行修足十万遍，这需要花许多年的时间，以致有些行者终身不闻大法。我们应当既重视修习的年限，更应重视修习的证量。由于行者的根器有上、中、下之分，有极少数人更属于特殊根器，修持本教程的证量或成就，不可能相同。有些行者学得快，有些学得慢，有极少人宿根深厚，甚至学

了本教程便达到无上瑜伽大法正行的水平。所以，我们主要应从证量上来考核行者修习本教程的成绩，决定能否或何时趋入大法。行者如果把本教程基础打好了，修习大法就会进步很快，甚至一刹那就可顿悟。

本教程修法主要为生起次第，只有四种气功和拙火定初步属于圆满次第，所以检查证量在于本尊身相修得如何，破除凡庸我执习气达何种程度，能否见到明相或明体等。行者大致取得如下证量，方可进修无上瑜伽各大法：

（1）在智慧方面，已得见空性，观想本尊身，无论对生本尊或自生本尊，均明显、坚固，甚至梦中、定中能现起本尊身。

（2）在大悲方面，已能了知同体大悲，随时能兴救度众生大愿，能平等爱护众生。

（3）在定力方面，能使呼吸之气平均细长，不生喘急，从不发怒；观想中脉四相明显，能使气达五轮及引入中脉；对生本尊现起加持灌顶，顶上本尊甘露流注作明点加持；得见明相，山河大地、一切事物有如琉璃、水晶世界。

这里所说的无上瑜伽大法，主要是指大手印、六成就法和大圆满三大法门。当然也不排除行者进修此三大法以外的其他无上瑜伽大法，例如五大金刚

法等。

(一) 大手印之路

大手印为噶举派(白教)基本大法,分为实住大手印、空乐大手印、光明大手印三种。实住大手印即是大手印四瑜珈。空乐大手印近似六成就法,最后修成幻身。光明大手印乃顿悟法门,即是恒河大手印,无修之修,一刹那悟道。

大手印四瑜伽内容分为专注瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽、无修瑜伽。理论明确,实证可靠,定力由浅入深,拾阶而上,循序以进,层次分明,人人能修。其中,有专注人体内外一物及正确处理妄念之法;有依中道而证及化心物为一元之法;更有金刚诵、宝瓶气等各种气功的修持,务求修至无明消除,烦恼已尽,入于大手印定境。普通根器行者修完本教程后,进修大手印四瑜伽最为适宜。善慧根器行者可先修切念法和纵念法;劣慧根器行者可先修专注及气功,再精勤修持,使心达到最后的安止境,都可得证。大手印四瑜伽法本,以白教 24 代祖师珀玛迦尔波所造、不丹诺蒲上师公开、锡金达瓦桑杜格西英译、美国伊文思·温慈博士编录及胡之真中译之《大手印瑜伽法要》为最佳。

修持大手印四瑜伽有两种方法或途径：尚未得见明体之行者，可按上述法本循序以进而修；已得见明体的行者，可按陈健民上师提供的方法而修，其法是以得见明体为分际，趋入大手印四瑜伽正行，按四瑜伽次序，专心一致修此明体，使其自生、自显、自安住、自延长，并产生种种妙用，直修到明体功德圆满。此二法中，行者选修何法，可视是否已得见明体而定。

空乐大师手印较大手印四瑜伽复杂和难学，近似六成就法，其内容包括拙火定、四喜四空、九行证三身、奢摩他（息心）、幻身、光明与圆融等，主要修脉、气、明点，但亦包括气法和心法。行者进修空乐大手印，必须先修拙火定，以拙火定为基础，引气入、住融于中脉，使红明点（红菩提）与白明点（白菩提）相融合，拙火上炎，白明点滴降，才能产生四喜四空及八种光明观境。但修拙火定，年轻人较方便，老年人修成不易。所以，行者进修拙火定，亦须视年纪而定。修拙火定有成，可出现火光三昧功能，不但为进修空乐大手印其他法门提供了方便，而且修习其他大法，也便于得到较快的方便和成就。

空乐大手印的入定境界达到奢摩他（息心）境界，比九次第定还高。以无我、光明和俱生大乐与

空性融合而产生直接的空性体悟，生成真正的光明，浊幻身从真正的光明出来，生起了净幻身，从而得到圆融和证悟。

恒河大手印属于顿悟法门，对普通根器行者来说，自然比修成空乐大手印更为困难。顿悟为无修之修，讲究在空明不二的刹那间定住，立得解脱和证悟。

以上三种大手印修持，可参阅拙撰《藏密大手印探奥》、《藏密脉、气、明点观修》二书，有关具体修法均已详备。

（二）六法途径

六成就法亦为噶举派（白教）大法，属大手印法门，其内容为：（1）灵热成就（即拙火定）；（2）幻观成就；（3）梦观成就；（4）净光成就；（5）中阴成就；（6）转识成就（即开顶法）。此六法几乎囊括藏密各方面的精粹，法门十分奇妙，亦较大手印四瑜伽复杂得多。

现代流传的六成就法最佳、最精详的修持法本，是白教24代祖师珀玛迦尔波所造、不丹诺蒲喇嘛公开、锡金达瓦桑杜格西英译、美国伊文思·温慈博士编录于其《西藏的瑜伽和秘密教义》一书中的法

本。我国先后有张妙定、胡之真两居士的中译本。此六法为印度祖师那洛巴所创,故又称为那洛六法。此外,又有那洛巴祖师的妹妹宁古玛所创的六法,称为宁古玛六法,亦甚精要。

修持本教程的行者,若要进修六成就法,首先亦须先修灵热成就法(灵热瑜伽、拙火定)。因为灵热成就不但为六法的根本,亦是各种密法修持的基础。一旦灵热成就已登堂奥,便可进而修持第四之净光成就,或者修持第二之幻观成就,或者第三之梦观成就,可证得如梦如幻三摩地(入定)。以上四法,概括了藏密修持身心的全部过程。第五之中阴成就和第六之转识成就,乃是为修持者一生修持无成而设的补救二法。

六成就法并非要全修,行者可任选一二种修习,修好了均可成佛。

欲知六成就法的详细修法,请参阅拙撰《藏密六成就法诠释》、《藏密脉、气、明点观修》二书。

(三)大圆满心髓之门

大圆满心髓为宁玛派(红教)最高大法,被誉为“九乘佛法之巅”。贡噶活佛称赞它是最高超、最速成、最圆满的法门。心髓有各种前行,如先学习

气及明点，然后修身、语、意清净法等。心髓的正行包括彻却（立断）和脱噶（顿超）。彻却属于修定，为无修之修，其最大的关键是禅定中在当体明空不二的刹那定住，立得成就与解脱。脱噶属于修光，它以彻却的定力，开放眼识之窗，凝视虚空明点，有观看日光、月光、灯光及黑关引导等法，使行者本身所具有的智慧光明，即身化为智慧光明虹体。观光修法分为四个阶段，即：现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现和穷尽法性显现。这四个阶段的划分，是以行者看到的境界为标志、为征兆的。行者在这四个阶段中，可看到各种明点、金刚链、佛像、坛城、净土等，最后外显一切，尽收于内心，内证圆满之境。

贡噶活佛和根桑上师在本世纪二三十年代曾到汉地弘法，多次讲授了大圆满心髓，留下了丰富的中译传承法本。贡噶活佛曾讲授了《大圆满最胜心中心引导略要》、《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》（有南京诺那精舍和昆明妙高寺两种记录本），其中，《略要》原为“比马那密渣心要”，由渣华龙钦巴所结集，《讲解记录》则是比马那密渣尊者和莲华生大士的会合传承，由大宝法王噶马巴结集，称为“噶马心要”。至于根桑上师讲授的《大圆满无上智广大心要》、《大圆胜慧本觉心要次第》，以及根造上

师传授的《大圆满龙钦心髓前行引导文》、《龙钦心髓前行能显遍智妙道念诵仪轨》等，实际上均是"龙钦心要"。如此看来，大圆满心髓在汉地及海外的传布，已包括了"比马拉密渣心要"、"莲华生心要"、"龙钦心要"、"噶马巴心要"等。加上贡噶上师在庐山单传与陈健民上师的《大圆满法界心中心黑关引导》，即"七日成佛法"。这些文献早已公诸于世，即大圆满心髓传承的文献和法本，实已大备。

行者进修大圆满心髓，可从贡噶活佛所传《大圆满最胜心中心引导略要》前行"显示特别隐密的口诀"修习气与明点入手，继修身、语、意清净法。由于行者已具有本教程的修持基础，必能很快进入大圆满心髓之门。上述几种心要，大同小异，行者可以吸取各种心要的长处，结集起来，融会贯通，趋入正行彻却或脱噶。坚持不懈，精进不已，则取得圆满成就，也并非难事。

有关大圆满心髓修法，详见拙撰《藏密大圆满法选集》、《藏密大圆满心髓探奥》二书。

十一、禅定境界集释

——学密之要在于入定

藏密修法仪轨由三种殊胜方法所组成，即前行、正行和结行。前行主要是生起愿为一切众生服务和修法的菩提心；正行主要是离于一切执着和概念，这意味着对空性的了悟；结行是为一切众生回向功德。这三种方法被应用在每一座的任何一种修法上，无论是生起次第和圆满次第，无论是大手印或大圆满都一样。没有这三种方法，修持任何法都是无效的。

这三种方法中的正行，就要求行者能够入于定境。实际上，不管是毗卢七支坐，或者是对本尊和脉、气、明点的种种观想，或者持诵咒语及其他有为法，其最终目的，都是引导行者通过身、语、意三密，与上师、本尊、佛菩萨的三密相应，而达到无为的入定境界，也就是离于执着和概念，直接体悟空性的境界。从修持密法的整体和过程来看，学密最重要的也莫过于入定，行者能够修到进入深沉的定境，所谓“定能生慧”，也就获得了修持的成就。禅定的境界越深、层次越高，成就也就越大，佛法

故有从色界天之初禅、二禅、三禅、四禅，而至无色界天之空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，乃至灭尽定之分，古来及现代佛法学者，为此而孜孜不倦，修习终生。

入定的境界本来就难以言诠，所谓“心行处灭”、“言语道断”，多靠行者自己去体会、揣摩，可谓如人饮水，冷暖自知。但古圣先贤对此仍有不少分析、论述、验证和形象化的描绘，给我们许多启迪。加上密宗重于实修，提供了许多技巧和导引方法，特别是遣除及清净身体内各种障碍的方法，使行者在修持中得到进入定境的方便。

早在公元前六七世纪就产生的印度吠陀经典的精华部分《奥义书》，对入定有很高的评价。它们认为，人类有四种意识状态：清醒、作梦、深睡和超觉状态。其中，超觉状态高于前三种状态，它无分别，超越了知见和非知见，是永恒不变并超越了因果范畴，是纯意识、一元化、最细微、空性的不可思议的状态，也就是三摩地（入定）的状态。只有通过这种状态，才能获得真知灼见，才能把个体和宇宙本体联结起来，并得见圆明的自性，而只有经过古瑜伽禅修之路才能进入这种状态。《依沙奥义书》更对超觉的入定得见自性状态作了生动的描绘：“遍及一切处，彼为光明、无形无像，完美无疵，一

体不可分割，纯净，邪恶所不能侵，无所不见，无所不知。超越一切，本自存在。它永恒监临一切众生之行业。”这种境界，正是我们在深沉的禅定境界中所体验到的，正是明心见性的境界（请参阅拙撰《瑜伽灵性修持秘要》、《密宗入门知识》二书，北京工业大学出版社出版）。《奥义书》的关于入定的义理及其技巧，后来一直为婆罗门后起的印度教瑜伽派及佛教，特别是密宗所应用、升华和发展。

在这里，我们举列几种密宗的入定法门如下：

（一）九次第定

入定的九种心理状态的次第改进，即是著名的“九次第定”。见于无著大师《声闻地品》、《菩萨地品》等著作，宗喀巴的著作也有论及。其对定境层次的分析和入定方法的具体论述，既明确又实用。行者只要能按此九个层次修习递进，便有成功之望。“九次第定”的层次如下：

（1）初住

静坐时的心只有些许的稳定，找到目标但又很快忘失了。如是反复为之，虽自觉浮想增多，却是好的征兆。

（2）稳住

反复修行，一再把散失的心拉回来，最后生起足够的稳定，专注于目标能达五六分钟之久。

（3）回住

心能专注于目标上达到10至15分钟之久，但偶而仍有走失，行者察觉后把心拉回来，故称回住。

（4）近住

专注和观照目标之力已达完整，心不再从目标上浮走。

（5）伏住

当安住于近住时，心变得非常集中，具有高度的稳定，但却有落入细昏沉的危险。因此，行者必须长养敏锐的“内省警觉力”，才能察觉细昏沉，而不误认细昏沉为非常高的三摩地。古代行者多犯此毛病，误认细昏沉为三摩地。

（6）寂住

行者经过长养非常敏锐的“内省警觉力”，心的能量大为增加，甚至过多地增加，就会有细掉举的危险。细掉举就是一边专注于目标，一边心中还有浮想的潜流。为了防止这种危险，行者要用非常有力的“内省警觉”来认清它。

（7）最寂住

在这种状态中，只有偶而生起的一些昏沉和掉举，而且极易驱除它们。此一层次已是三摩地中非

常高的层次，打坐入定可以延长到二三小时之久。

（8）专注

禅定不会再生起昏沉和掉举，只要用非常小的努力，心就能专注于目标上，而且想专注多久就多久。

（9）等住

到此层次，已完全习惯九次第定了，不花任何力气，就能在打坐时专注于目标上，并毫不费力地安住于此。

以上九次第定对于行者有非常重要的参考价值，但仍非究竟，仍属于“欲界定”的范畴。初学者能达到“等住”层次，就算得到一定成就，可以百尺竿头再进一步了。

关于九次第定的较详细阐释，请参阅拙撰《藏密大圆满心髓探奥》、《藏密大手印探奥》二书。

（二）法界大定

法界大定，为陈健民上师所创，见于陈上师《曲肱齋全集》中《法界大定教授汇总》一书。法界大定乃配修九次第定，务使入定的凝固力因个人之高度融入法界而增加，丰富了九次第定的内容，并使入定的成果更上一层楼，达到深密的人天合一的

地步。

陈健民上师认为，行者若能专心修好此定，不必修其他法门，即能成佛。他说："这是个修持的总枢纽。假使你们放弃一切，专修此法，一定不会走错路，因为这是一条最靠得住的捷径。大手印的明体就是它，大圆满、禅宗的见地就是它，所谓首楞严定、法华三昧、华严玄门也都是它，有了它才能开出华严玄门，因为它是整体的，古人所谓'但得体，莫愁末'"。他又说："我一生所用的心力、气力，都集中于此，闻、思、修一切精华亦在此；我从显、密、法华、楞严、华严、禅宗、大手印、大圆满中所得的经验都在这里头。"

法界大定的修法，概括在陈健民上师所作的《法界大定歌诀》里：

"十方广大无边。

三世流通不断。

在此无边不尽上，自住、续住。

有妄想，回住。

无妄想，近住、伏住。

寂住，如有昏沉，立即提醒。

无昏沉，最寂住、专住、等住。

如是等住，自生、自显、自然。

如是自然，息住、脉停、心休。

如是心休，内外凝然一球。

如是一球，充满法界去！

如是法界，一念万年去！”

此歌共十二句，每句依九次第定均有修法。

“十方广大无边。三世流通不断。”是说观想时横（左右）观宇宙空间广大无边，直（上下）观过去、现在、将来三时流通不断。但空间、时间的运作，均是客观存在，并非我想出来的，要此中无我；若此中有我，便会把自己的能量放出去，收不回来，招致能量损耗，功后感到疲倦。

“在此无边不尽上，自住、续住。有妄想，回住。”自住，为初次第定。续住，是自住的延续。这是法界自己开始定住，并非我要它定住。妄想一起，回到法界上去，即是回住。

“无妄想，近住、伏住。”这是说无妄想，即不妄失法界之想象，即是近住。再进一步，使法界更深更广，折伏初层浅近的法界，是为伏住。

“寂住，如有昏沉，立即提醒。”寂住，即观想法界本身，寂到不可思议的地步，其广大亦达不可想象的地步。此时易于疲倦，必以心自警醒，眼睛鼓起，脑壳仰高，打起精神。

“无昏沉，最寂住、专住、等住。”最寂住，就是更加寂住，寂住如灯已灭，但仍闻杂声；最寂住，则天籁之声亦寂。专住，就是专一而住，是整体圆满的法界专住，住得愈久愈好。等住，是正等正觉之意，到处都是法界，空间、时间平等，没有始终，没有分别，一切同精神、同理趣、同意乐、同悲智、同三昧，一切具足。

“如是等住，自生、自显、自然。”这样的等住，是法界自己生、自己显、自然而然的，是纯乎其纯的，不是你要它生显。

“如是自然，息住、脉停、心休。”息住，指两鼻孔无呼吸出入。脉停是因息住所以脉停，指脉搏停止。心休是由于脉停息止，所以妄想之心完全消失了。

“如是心休，内外凝然一球。如是一球，充满法界去！”凝然一球，乃是一种观境，但显示了内心与外面法界结合的凝固，成为一个不可分的整体。一球充满法界，则表示法界时间和空间的圆融无碍。所以亦可以说“如是法界，一念万年去！”

本法看似简单，但修成不易，因牵涉到行者的根基、素质、心态、方法等问题。最困难的首先是修持时如何做到此中“无我”；其次是收功时如何回收。行者修本法时观想法界广大无边，收时亦须从

极远收回。如在镜上呵气，形成圆膜，收回时亦应如镜上气膜的等缩渐消渐收。收回的简单方法是先观想法界成为小点，愈小愈佳，然后观想小点入于我身，收入五轮。

对法界大定的详解，请参阅拙撰《藏密心要十讲》一书。

（三）大手印定

历代大手印祖师对入定方法和定境曾作过许多开示，比较有名的如谛洛巴祖师所说的“六不法”：“不想象，不思虑，不分别，不（执着）禅定，不回忆，不动念。”这也是不想过去，不想未来，不想现在正从事禅定之意。冈波巴祖师更有三喻、五喻。三喻为：“宽敞无可取如无云晴空；无分别不散动如浪静大海；明了安住如无风灯烛。”五喻是：“境相宽坦如虚空；正念周遍如大地；心住不动如山王；自证明了如灯烛；净识无分别如水晶。”著名的大手印修法中也对定境作了许多形象化的描绘。例如，把定中见性的境界譬如为虚空，即像炳炳长空一样，无可方物，无边无际，没有云雾，没有任何色染，晴朗明净；也譬如为光明，朗朗辉辉，照破一切黑暗，大千炳耀；又譬如为一切化为一元，前后及十方，唯

见一大实相，如此等等。

大手印法提出了处理妄念与自性关系的基本理论，这就是一切妄念本身都无自性，幻而不实，假有实无。在禅定中对妄念不可执着和分别，要不随不止，无取无舍，任运宽坦，妄念就会自起自灭。

《大手印瑜伽法要》的切断想念法（切念法）和放任想念法（纵念法），就是基于上述理论的除妄见性的入门心法，乃习定的初步法门。这个法门的境界是：

（1）第一个境界

想念一起，立即齐根切断它，如空中闪电，可以用恒河大手印和椎击三要诀办法，猛提正念，厉呼一声“呸”，以使妄念还净。但这个境界把想念控制得太紧了，所谓“抽刀断水水更流”，实在难以切断，学者可能经无数次失败，方得成功，不如继用第二法，即第二种境界。

（2）第二个境界

任想念随顺，不去断除，即念头来时不控制它，也不随它去，不随不止，任其自然。学者在这种境界中继续禅定，有可能进入自性定，心到达最后安止境。但这种境界太松了，易生懈怠。

（3）第三个境界

超出想念之外，侧立于想念之流之旁，毫无沾

态，亦如静坐岸上，看想念之流如平静流水常逝。此时心与想念隔离，则想念之流必然断止；进入无取无舍境界。对各种幻觉，既不因悦而取，亦不因不悦而舍，就会出现轻安或极乐的状态；心得安止，防止妄念出现的意识伴随自动发生。这种状态是一种均匀的持平状态，不紧也不松，如海洋平静无波，得最后安止境。学者再精进修持，就会以“中道论”得证。

恒河大手印法以“不修不整不散乱”为最胜口诀，依止于上师，得见自性如虚空，住于任远宽坦之境，如乳揭指婴儿入睡，无修而修，无任何系缚而获得解脱，这实为上上根器学者而设。但对非上上根器学者亦广开方便之门。恒河大手印法有如下三句，即是介绍此一方便法门：

“行者初得觉受如瀑流，
中如恒河畅流而闲缓，
后如平水子母光明会。”

学者初修，不免妄念纷至沓来，烦恼特别炽盛，感受有如瀑布激流，此时可用切念法。但切不胜切，继修以纵念法，便感到妄念与烦恼如恒河畅流之水，缓和得多，此时不免思潮仍有动荡，但用不随不止、无取无舍等法，终于达到风平浪静之境，心得安止。继续精进修持，出现子净光与母净光，而后便会合

为一。只有排除了妄念和烦恼，安住于心的光明境界，子净光才能出现，才能与宇宙本体的母净光融合，这两种净光的本性是一样的，故一接近便能合一，这时修持便得证了。上述恒河大手印法三句话是对修自性定次第境界的生动描写。

《椎击三要诀胜法解》对除妄见性修法有更深刻的论述，认为对妄念应以无取无舍之心，不加执着，即不纵之使炽，亦不强加制止，让其任运自然，自起自灭，观照不离自然本体，则妄念便如水中绘图，即绘即消，清净随得，自性可见。此一法门亦有三种境界：

（1）起灭之境

妄念生时，初认识妄念之相，其相随灭，像遇到一向相识的人一样，并不陌生，便无所沾恋，所谓“旧识境中无连续”。

（2）自灭之境

继见妄念，必自然消灭，像蛇自然盘结，自结自解。

（3）定灭之境

最后进入定境，妄念无利无害而随灭，像小偷入空室，无所作为。

以上三境，皆是妄念自灭之象，实际上是以妄制妄，以空制妄之法。除妄念在于不执着和任运，如

此妄会对促使自性的呈现，反而有妙用，这叫做“烦恼即是菩提”（烦恼变成菩提），毒药即是醍醐（毒药变为醍醐）。这些诀要，乃大手印之精华。

（四）大圆满定

这里所说的大圆满定，是指大圆满心髓正行的彻却（立断）定。彻却定属顿悟法门，在大圆满法中为无修之修，乃最殊胜之修。贡噶上师在《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》（南京诺那精舍记录本）中说：“白教之当下立断就是大手印”。这个大手印，似是指恒河大手印而言，因恒河大手印亦为顿悟法门，亦由无修、无整、无散乱而证得。

贡噶上师在同一记录中有一段很重要的话说明彻却定境，我们弄通了这一段话，才能弄明白彻却定境。贡噶活佛说：“修彻却很简单、很方便，只要在一切法显现上，于当体明空不二之刹那上，无修、无整、无散定住，明明了了觉照认识这个就是自己本心，勿令间断，便可证得。即使过去诸佛，也是得见此自性而成佛。除此之外，便无最殊胜之法可修。若错失了这一刹那，第二刹那上起了执着，就是妄念识心。若依此妄心上去修彻却，犹如煮沙欲令成饭，永不可能。是故我人须于此一刹那，不想

过去，不计未来，不着现在，明明白白认识此明空不二之体性，就是吾人之本心，能所一体，无过去、现在、未来三时，无东、西、南、北、上、下、大小、长、短之分，无青、黄、赤、白之色相，犹如虚空。一切法就在这虚空体性上任运明显。能显是这个，所显也是这个，即是吾人自心。一切法均是同一体性，内既明白证得，外境自然也同时明白证得。所谓一点水具湿性，一切水皆具湿性；如到金洲，一切东西皆是金子。凡所显现，皆自明自显，当下解脱。连这“解脱”二字，也是假名相。这样以自明自显当体上本来解脱故，毫无能修所修，当体认识，是名彻却，与大手印相同。”

贡师的这一段话，是修习彻却定经验的总结，据说是根据当时上海弟子的习定经验总结而成。因此，没有修习彻却定体验的人，恐怕不能理解，而理解这段话的关键，在于“一刹那定住”这句话。

什么是“一刹那定住”？怎样能做到“一刹那定住”？我们试去探讨这个问题。这个问题弄清楚了，其他问题就可迎刃而解。

首先，“彻却”汉译作“立断”，我认为翻译的意思很贴切。“立”就是“立刻”、“突然”、“一刹那”之意。“断”就是切断妄念之流、切断尚未能入定的境界，进入定境而“定住”。因此，“立断”和

"一刹那定住"，其意义是近似或相同的。

其次，"一刹那定住"，是一种入定的境界，但也可以理解为是一种"动态"或"动作"。实际上，由未定到定住，这是从量变到质变的飞跃，行者即使身体未动，却感受到由动到不动的明显转变，而且这种转变是突如其来的。这种"定住"的觉受，是和"定住"前有明显的不同。"定住"，就像让别人用"定身法"定住一样，感到给拘禁住了，如果要出定也非经挣扎一下不行。行者的意识在"定住"时是完全清醒的。

第三，"一刹那定住"是一种自生、自显、自然的境界，丝毫勉强不得，丝毫执着不得。习定中你想着要达到这种境界，它就偏偏不来，这正如谛洛巴祖师所说的须不执着于禅定。贡师虽说："修彻却很简单，很方便"，但这是有条件的。首要的条件就是"于当体明空不二的刹那上"，而要做到当体明空不二，正如贡师所说，便须"此心如无波之水，如坚固之山，在宽坦、任运上安住，不起丝毫妄念……。妄念起时，不须对治，如起意对治，亦是妄念，将以妄念追逐妄念，引起无穷妄念；如不去对治，妄念自会消失"。所以，在习定过程中，"一刹那定住"的境界，开始时并不是每座都能证得。证得与否，纯乎自然。

第四，“一刹那定住”就进入了明心见性的境界，得见自己的本心，得见本来面目，明朗朗，赤裸裸，非言语文字所能表示，全靠行者自心体会。证得本法，行者就得到解脱，得到顿悟。贡噶活佛说：“过去诸佛，也是得见此自性而成佛。”可知本法是顿悟的捷径、成佛的通途。但顿悟须根据不同解脱情况而分多种，在时间、程度、方式上有所不同，有立即顿悟，也有过了一段时间才顿悟。这就要看行者本人的根基和修持情况而定了。

本节所述种种习定境界，其较高层次，非初学密行者所能达到。但习定法门之高下成一整体，不宜割裂，故举实例概而言之，供学者研究参考，以求进取。

莲华生大士著《密咒道次第宝鬘释》一书中附有贡噶佐楚上师从金刚句引述的描写定境一偈云：

“不可推测如整体虚空，
明而耀射有如太阳光，
坚固不变如须弥山王，
深不可量有如大海底，
无染如出淤泥之莲花，
不可握持有如水中月，
任何能现如空中虹彩，

清明圆满如镜中色像，

无有阻隔如雷之霹雳，

流续不断有如大江河，

成一切之基有如大地，

如彼诸喻配合智慧界。”

此偈把入定境界描绘得淋漓尽致了，学者可自体会之。

附录一：

冈波巴祖师论成佛之因

编者按： 冈波巴大师是噶举派历代祖师中成就和贡献异常突出者。本篇选自他所著《解脱庄严宝大乘菩提道次第论》。该书论述并分析了人人能够成佛之因——如来藏。书中把人分成五大类，虽然种性不同，距离佛法有远有近，但只要经过努力修持，终能成佛。

宇宙间的一切万法不外乎轮回和涅槃两大范围。言轮回者，其性是空，其相是迷，其内涵则是澈头澈尾的痛苦。言涅槃者，其性亦是空，其相则是一切迷乱之消失，其内涵则是于一切苦痛得到了解脱。

迷乱于轮回的人是指谁呢？

那是指三界中的一切众生。

所谓迷乱者是迷于什么呢？

那是指对根本体理"空性"之无知及迷茫。

迷乱的原因又是什么呢?

迷乱的原因则是因为“大无明”的缘故。

迷乱的相状又是如何呢?

六道众生之一切行境就是迷乱的相状。

能用譬喻来说明“迷乱相”吗?

那就是睡境和梦境。

迷乱是什么时候开始的呢?

从轮回无始的时候就有了。

迷乱有什么坏处呢?

坏处是痛苦不堪!

这个“迷乱”到了什么时候就会转变成智慧呢?

证得无上菩提时就转成了智慧。

这个“迷乱”会不会自己醒悟呢?

“无始轮回”一词正说明这是不可能的事。

由上面的讨论，我们知道，轮回是一种迷乱相，其痛苦非常巨大，长夜漫漫永无自了之期。因此，我们要觉醒、立志从今天起就要作争取无上菩提的努力。

然则无上菩提要怎样去争取呢？简言之，可如下颂：

“成佛之因及所依，

成佛助缘及方便，

成佛果位及事业，

如是六种菩提事，

诸有智者应当知。”

上面这个偈颂是说：

无上菩提之因是如来藏，

无上菩提之所依是具有暇（xiá）满的人身，

无上菩提之缘是修行所需之助缘，

无上菩提之方便是菩提道上所修行的方法，

无上菩提之果位是具足三身之佛陀，

无上菩提之事业是佛陀种种应化之度生事业。

颂曰：

“成佛之因如来藏，

成佛所依人身宝，

成佛之缘善知识，

方便即其口授教，

果报乃三身佛位，

事业度众无分别。”

上面这个颂子标出了本书（按：指《大乘菩提道次第论》）之主题。下面当逐一予以解释。

（一）成佛之因如来藏

问：“我们虽然从生死的迷乱中解脱出来，虽然想证取无上菩提，但是像我们这种下劣众生，就是

精勤地努力，难道真有成佛的希望吗？”

答：“如果真正精勤努力，那有不成佛的道理呢？因为我们一切众生都是具有那成佛之因——如来藏的原故。”

《三昧王经》云：

“一切诸众生，皆具如来藏。”

《小涅槃经》云：

“就像黄油潜存在乳奶中一样，如来藏也普遍地潜存在一切众生中。”

《庄严经论》云：

“真如虽然遍一切，
无有任何差别相，
转彼使净即是佛，
故说众生具佛因。”

问：为什么众生会具有这个“佛的因素”（如来藏）呢？

答：这有三个原故：

（1）法身空性遍满一切众生故。

（2）法性真如无差别相故。

（3）一切众生皆悉具足佛种性故。

《宝性论》云：

“圆满佛身力用故，
真如无有差别故，

恒具如来种性故，

众生常具如来藏。”

此颂的首句是说:“法身空性遍满一切有情。”因为，佛陀者，法身也，法身者，空性也。空性又无所不周，遍满一切有情，所以说一切众生皆悉具足佛性或如来藏的。

第二句：“真如无有差别故”，是说佛陀的真如和众生的真如并没有好坏、大小、高低之差别。因此说一切众生皆悉具足如来藏。

第三句：“恒具如来种性故”，是说一切众生以五种不同的差别相而具足如来种性。这五种差别相是什么呢？颂曰：

“断灭种性不定性，

声闻种性缘觉性，

大乘菩萨之种性，

五者皆是佛种性。”

（二）断灭种性

所谓“断灭种性”（阐提性）者是指哪一类的人呢？

这是指无著大师所说的那些无有愧惭，无有羞耻和毫无慈悲等六种性质的人们。颂曰：

"虽见轮回诸过患，不生丝毫之哀思；
虽闻佛陀诸功德，不生丝毫之信心；
无羞无耻无慈悲，造种种罪无忧悔。
若人具足此六非，是为断灭如来种。"

《庄严经论》云：

"或有惟作诸恶行，
或惟破坏诸白法，
毫毛之善亦不为，
与解脱法成绝缘，
如此下劣之众生，
是为断灭如来种。"

话虽如此，这些所谓断灭如来种性之人，并非是说他们已经完全断灭了成佛的可能。这只是说他们在轮回中流转的时间极为长远而已。这些人如果努力还是可以成佛的。

《悲华经》云：

"阿难！若有众生乏涅槃根性，彼若能缘想如来，以花掷空供养，我说彼是具涅槃果者，近涅槃位者，究竟涅槃者。"

（三）不定种性

这是指那些随着环境和外缘而转变的人。此类

人若是与声闻乘人相过从或学习，他就会成为声闻乘道类。若是与缘觉乘人或大乘人学习，他就会成为缘觉乘者或大乘者。

（四）声闻种性

颂曰：

“极端惧轮回，信乐于涅槃，悲心甚微小，此乃声闻性。”

又曰：

“见轮回若起大怖，
诚信欣慕涅槃道，
于利生业不爱乐，
具此征者声闻种。”

（五）缘觉种性

除了上述声闻乘的三种征相外，如果还有傲慢心大，秘密师承，寂处独居等征相，那就是属于缘觉种性者。

经云：

“深厌轮回欣涅槃，
慈悲心小傲慢大，

秘密师承喜独居，

识者知为缘觉性。”

此处值得一提的是，修习声闻和缘觉二乘的人，虽然皆能获得已乘之果位，但却不是真正的涅槃。那么，他们究竟住于怎样的境地呢？因为仍有无明习气，所以他们实际上是以无漏业而住持意自性身，其时住于无漏三摩地，而自以为是进入涅槃了。问曰：“如果二乘所证不是真正的涅槃，那么佛陀薄伽梵宣说此二乘之法不是错了吗？”答曰：“没有错！譬如有一队商人从南瞻部州出发，前往大海中探宝。途中经过一个大旷野荒漠之时，疲累欲绝，不觉想道：‘探宝恐怕没有希望了，还是回去吧！’此时领队的商主就以神通力变现了一座城市，使他们能得暂时的休息。”意志力较小的众生，听见佛果之广大智慧就心生畏怯，不敢修习成佛之道而生退悔之念。为了利益这一类的人，所以佛陀宣说声闻及缘觉乘之法，使他们能够在此二乘之果位上得到休息。《法华经》云：

“诸声闻乘人，自认得涅槃，

佛陀有示曰，彼实暂休息，

未曾得涅槃。”

所以声闻、缘觉乘之果位，只是佛陀权设之一种休息的境地，终究还是要化导二乘之人趋向于成

佛之道的。至于化导之法，佛陀则用身、口、意三门之方便而劝化之。经云：

“如来以心光明触二乘人之意生身，使从无漏三摩地起，既觉醒已，如来即现全身而度化之。随告彼曰‘比丘！汝今所作未作，所办未办，汝之涅槃非真涅槃，汝应亲近如来，瞻仰如来，证取如来觉位！’”

《法华经》有颂曰：

“我今正告汝比丘，
汝所证者非涅槃，
汝应奋勇勤精进，
寻求一切智智位。”

经如来这样的劝导，二乘果位之人，于是重新发菩提心，经无数劫修菩萨行，最后终究证得圆满佛果。

《楞伽经》中亦有同样的叙述。

《法华经》又云：

“声闻人实未证得涅槃，但渠辈于圆满菩萨行后，终必证得究竟佛果。”

（六）大乘种性

此可由六门分叙之。颂曰：

“根别体性及名称，
超胜其他之原因，
表相及其诸征兆，
大乘种性如是知。”

（1）大乘种性之根别可分为二：一是“自性住种”；一是“习所成种”。

（2）属于“自性住种”一类的人，他们能够自己成长佛法。这是因为从无始以来，他们法尔就具足此种功能之故。属于“习所成种”一类的人，则需要勤修善根才能成长佛法。这两种人都算是具有菩提根性的人。

（3）大乘种性一词，可以用许多不同的名称来表达，或名之为“种性”，或名之为“种子”，或名为“界”，或名“自性”等等。

（4）为什么说大乘种性要超过二乘呢？因为声闻和缘觉二乘人只是以净除烦恼障而净其性，而大乘种性人则是以净除烦恼和所知二重障碍而净其性的，因此说大乘种性超乎其他，最为殊胜。

（5）大乘种性之表相有二：一是佛种性已经觉醒之人；一是佛种性尚未觉醒之人。前者是说对争取佛果之努力已经有了征象或表现，后者则反是。那么，要依怎样的因缘才能开发这内具之大乘种性呢？这又不外乎“远离违缘”和“亲近顺缘”两项原则。

若反行其道“远顺缘”和“近违缘”，那么这内具的大乘种性是很难开显的。

所谓违缘者约有四种：

(1) 生于“无暇”之处。

(2) 无任何学佛之习气。

(3) 趋入邪道。

(4) 障道之罪业。

所谓顺缘者有二：

(1) 要遇见那些能够开示正法之人为助，此为外缘。

(2)心意能够如法地去与各种善法善行相应，此为内缘。

(七) 大乘种性之征兆

这也就是菩萨种性之征兆。《十法经》云：

“菩萨种性，有种种征兆，如见烟知火，观鸥知水近。”

具有菩萨种性的人必定有许多征兆。例如，不必依靠教诲，他们的身业和语业自然十分调柔谦和，谄曲心和欺骗心十分微小，对各种众生自然会十分慈悲等。

《十法经》云：

"无暴戾粗恶，诚直不欺骗，
慈爱众有情，此是菩萨种。"

其他征兆是：在进行任何作业或接触之前，首先就会以慈悲心替众生考虑；对大乘法仰慕喜爱；对难行之菩萨法行能够不计得失地承当堪受；与波罗蜜多相应之诸善法能够随时奉行。

《庄严经论》云：

"作业之前起悲心，
仰慕大乘具堪忍，
于诸善业能奉行，
此为菩萨种性兆。"

因此，在这五种种性中，大乘种性乃成佛之近因，而声闻、缘觉种性虽然最后终成佛道，仍是属于远因。不定种性者，则有的属于近因，有的则属于远因。至于断灭种性或阐提性者，亦只是一种密意的方便说，用来警示此类人成佛之遥远及艰难而已，并不是说他们绝对不能成佛，所以这是属于"极远因"一类的。

上述各点之主旨是以三种理由来说明，众生虽然有各种不同之种性表征，但他们都是具有佛种性或如来藏的。颂曰：

"见银矿时知银在，
见芥子时知油在，

见乳知有乳油在，

见人知有佛性在。”

这就是说，从银矿石中一定能炼得银子，由芥子中一定能榨得芥子油，在牛乳中一定能取得黄油，众生的身心一定能修成佛果。

附录二：

冈波巴祖师论成佛之缘

编者按： 冈波巴祖师论成佛之因是“如来藏”，即人人所具有的佛性。他在本篇又论成佛之缘是“善知识”，即指明师，或有成就的上师，或具德上师。学密者只有得到“善知识”的指导和帮助，才能到达彼岸。本篇亦节选自《大乘菩提道次第论》。

“缘者是为善知识。”

这是说虽已是具足圆满的人身宝，但如果没有善知识的教导和激励还是起不了作用的，因为吾人一向对许多恶行都习惯了。这种培养深厚的恶习气的力量极为巨大，使我们难以趋向菩提道，所以我们一定要依止善知识才行。此可由五门阐述之：

“理由差别及分类，
以及各各之性相，

依止方便及利益，
五门解叙依师法。”

1. 依止上师之理由

必须依止上师或善知识之理由可由三门来解释：①依经文来解释。②依因明立量来解释。③依譬喻来解释。

（1）依经文解释

《圣集颂》云：

“一个对上师有敬重心的弟子，他定会时常依止一个有智识有修持的上师，而得到各种的进步。”

《般若八千颂》云：

“若菩萨摩诃萨欲得无上正等正觉，必先于善知识恭敬承事而依止之。”

（2）依因明立量解释

宗：欲证一切智位之有情必须依止善知识。

因：彼不识如何积资及除障故。

同喻：如三世一切诸佛。

异喻：如辟支佛。

要想获得圆满佛位的人必须积聚一切福德和智慧资粮，消除一切烦恼及所知二障。积聚资粮和消除二障的方法又一定要依靠善知识才能知道。举一个譬喻来说：善知识就像是渡河的船夫或陌生路上

的响导或危险地带的护送者一样。如果陌生路上没有响导就会迟延或迷途，有了响导就可以避免这些失误而一步不失地安抵目的地了。菩提道上亦复如是，积聚福德和智慧资粮前往一切智域之时，若无善知识之护送，则于内会被烦恼妄念之贼所乘，于外会被妖魔所诱而入歧途。因而断送善根。颂曰：

“烦恼贼得便，善业为坏夺，

善根灭无余，断上趣命根。”

若有善知识之护导则无此忧虑，可以安抵一切智堡。

（3）依譬喻解释

《不动优婆夷本事品》云：

“善知识是引导我们到一切智位去的护送者。”

在横越一条大河之时，河中虽然有一条渡船，可是假如没有船夫，此时自己迳自行舟就有沉没陷溺的危险；若有船夫就可以毫不费力地抵达彼岸。横越生死大海亦复如是，若无善知识为作导引，虽然能乘妙法之舟筏，仍有沉没生死巨流的危险。颂曰：

“若无救护归依处，

有舟亦难至彼岸，

虽具圆满诸功德，

若无上师难解脱。”

因此，一定要依止如船夫之善知识，才能超越

生死大海抵达涅槃之彼岸。

2. 善知识之种类

善知识之种类，概说有四：①属于普通众生一类的善知识。②属于地上菩萨一类的善知识。③属于化身佛的善知识。④属于报身佛的善知识。

这四类善知识要用自己的情况来审断。如果自己是一个初修业的人，当然就很难去依止佛陀或地上阶位的大菩萨们，因此就必须去依止普通众生类的善知识了。在自己的业障大部分净除以后，那时可以依止地上阶位的大菩萨；如果自己已经证得资粮道以上的果位，则能依止化身佛的善知识；等到自己证得地上的果位时，就可以依止报身佛之善知识了。

对我们来说，在这四种善知识当中，谁的恩德最大呢?这要数众生类的善知识的恩德为最大了!因为我们这些初学佛的人都是困在业障和烦恼的暗室中，根本没有能力见到佛菩萨一面！遑论依止！因为遇见了众生类的善知识，依于他的指示明灯才能知道学佛之道，逐渐亲近诸佛菩萨。所以说在所有的善知识中要以普通众生类的善知识们恩德为最大了!

以上四种善知识之界说是：

（1）善知识之定义

佛陀善知识的定义是具足断、证二种圆满的胜士。

断——是指完全断除了烦恼和所知二障。

证——是指完全圆满了二种智慧。

（2）善知识之功德

地上菩萨的善知识是指从初地到十地之间各地之不同断、证诸功德。此中又以第八地以上之菩萨具足摄受众生之十力功德自在：①于寿得自在；②于心得自在；③于资财得自在；④于业得自在；⑤于生处得自在；⑥于所欲得自在；⑦于愿得自在；⑧于神通得自在；⑨于智慧得自在；⑩于法得自在。

（3）善知识之条件

普通众生类之善知识者，其条件可由八种、四种或二种来说明之。

八种条件者，如《菩萨地论》云：

"菩萨善知识若具八相是为圆满。何者为八？"①多闻大乘经典；②持守菩萨戒律；③具足修行证悟；④悲心济众；⑤无有畏惧；⑥忍耐谦和；⑦心离悔戒；⑧善于言辞。

四种条件者，《庄严经论》云：

"多闻离诸疑，能持诸善法，二门说真如，是为菩提相，为圆满德师。"

多闻是说由于多闻广学的缘故，能广大地开示法要。因为智慧广大的缘故，能除众生的疑惑；持守善士的作业故，堪受赞扬。

“二门说真如”是说能由烦恼染污门和清净寂灭门来说明真如实相的道理。

二种条件者，《入菩萨行论》云：

“真善知识者，深通大乘教，

持菩萨胜律，虽逢命难缘，

不舍菩萨戒。”

这是说善知识的最低条件，必须深通大乘教义和持守菩萨戒律。

4. 依止善知识之方法

依止善知识的方法是：①恭敬与供养；②爱敬并承事；③修行及努力。

（1）恭敬

“恭敬”是说要对善知识常行礼拜和周匝绕行；他行近的时候要速即起立，近他的身边时要躬屈身体；以诚挚的心情在适当的时候讲话和以无厌足的心情时常瞻仰其慈颜。

《华严经》云：

“以无厌足心，频视善知识。”

这是什么理由呢？因为善知识实在是难见、难

出、难遇的缘故。

（2）供养

"供养"是说要以与法不相违的食物、衣着、垫褥、医药、珍宝等财物不计身命地去承事供养善知识。善财童子说过："佛菩萨是由供养善知识而获得的！"

（3）爱敬

"爱敬"是说要视善知识如佛，凡有所训皆不违越。对善知识要仰慕、敬重和敬信，就像那洛巴大师依止谛洛巴上师时一样。《般若经》云："你应该对善知识竭尽全力地去敬重、爱惜和净信！"某些时候当善知识以善巧方便来行动的时候，应该摈弃自己的邪念，并特别努力地去生起净信。

（4）修行及努力

"修行及努力"是说从善知识而得听闻、思维和修持佛法。由闻、思、修三门努力地去行持乃能使善知识欢喜。《庄严经论》云：

"从师修学时，依教奉行之，

令彼心欢喜……。"

因为，要使善知识欢喜，自己才能趋入佛道，故《入法界品》云："若令善知识欢喜则能获得一切佛菩提。"

向善知识求法，第一步要有适当的准备，那就

是首先要具足菩提心。第二步是要自己作为病人想，把法作为药物想，把上师作为医生想，知道自己如果努力去修持佛法，就能够治疗宿疾。最后应该设想自己是一个孔口朝下的器皿或无底之瓦罐，所有的毒液都流光了。

5. 依止善知识之利益

依止善知识的利益，《入法界品》云：

“菩萨若为善知识所摄，则不堕恶道，若为善知识所护则不为恶友所诱。若为善知识所佑则于大乘法得不退转，善知识护念诸菩萨必能速疾超离异生位……。”

《般若经》云：

“善知识善护念诸菩萨摩诃萨能速得阿耨多罗三藐三菩提。”

附录三：

龙钦巴尊者论修法之道

编者按： 本篇为龙钦巴尊者著《四法宝鬘》一书中之第二法，论述以法为道首先要依赖上师；其次应念念不忘解脱为愿；再则应发起大悲菩提心，自利利他，并须将一切功德回向众生。《四法宝鬘》言简意赅，被誉为宁玛派大圆满教法之代表作。

若已藉诚信趣入圣德之法，更欲步入解脱之道。所应为者是以法为道，即作为生活之方式。此于驾御自心至为重要。

有等人曾入胜利佛陀之教法，甚或进行闻、思、修而不获寂静者，以有低等意趣故。亦有等人追求邪或下道，又或中断。而有等人欲念炽盛，为世法所缚。如此种种均为背道而驰，非以法为道，其中于今世及来世所生起无量之过患。为此颠倒所愚昧

者，临命终时将会懊悔而于中有身感怖畏与焦虑；若堕恶趣则于轮回中无有出期。故当以法为道。

纵以药治病，用之不当，反为所累。以法为药，不知正行，亦无有是处。以能生起无量过患故，对此应加信解。

以法为道，依赖上师为首要，故应承事圣洁具德之上师，以一切功德皆由之生起故。

具德上师者，应具慈悲方便，寂静自制及忍耐。其戒律、美语与操守均超然圆满，曾闻多种法要，修持娴熟；亦具无量之感染力，任运影响他人之表现。又于世法无染，于八风如晴空清净。此之具德上师，能广结善缘，度令解脱；其实为胜利王于末世之示现也。当以尊敬至诚而作皈依。。

此中之利益不竭与无量，能令厌离轮回，使对今生之牵挂减低。又令放下万缘，对幻相之实执亦随之分解，自净其意以作闻、思、修。从而获至信等功德，今生受益来生熟脱。以此之故，当至心皈依圣者上师。

复次，不应以三门欺蔑，当如病者之侍大夫，海上商旅之侍领航，渡客之侍船夫，宾客之侍守护。当常承事上师，令之欢喜。教法中云：若对上师不敬，或生邪见，即将堕地狱。故此，如护双目般恭谨对师称誉，若有违犯，则发露忏悔，永不再犯。

如是依止无上之上师将意转向闻、思、修。以只求解脱之意将诸行转为善行，此即为以法为道之口耳传授。

一切所闻，应念诵思维，以解脱意流故，以之奉行。余若书写、诵读、记背、教授皆以解脱为念。于修持教理与操守，亦当生起猛厉之出离，厌弃轮回，亦以念念不忘解脱为愿。此即为无上口耳教授之要节。

啖食、睡眠、行住、言语、思念，要之，一切所作，均不离解脱之意欲，厌恶轮回如此心意，即为以法为道之心要。

复次，若行大乘道，即须回向一切功德与众生之利乐。以利益有情故，应至心发起大悲菩提心，自度度他之念炽燃，回向功德，随喜赞叹。于此了知一切众生皆为过去生中父母眷属与挚友故，当以助人为乐。

应发利他之菩提心，为他有情故广修善行。由善行故，令众生得乐。应如是发菩提心言："愿他之苦因于我身熟，愿我之善因于他身熟。愿所有众生悉皆成佛。"

一切善行，均依菩提心发出，以无分别回向。复次，当清净能修、所修、所依法之三轮。如幻师所造幻法，三者皆为表相，无有实性。以三轮清净故，

常回向利乐一切有情。

对胜利佛陀、教法、佛子及所依积聚功德之物，皆无余具炽熟之信心，由自利、利他两兼故，即获无比之善誉、尊重与赞赏。

随喜者即赞叹诸佛、佛子与众生之功德。此即为将无尽功德大海转向最上智之无上法要。

以利有情故，应多作清净祈祷。于此，应作口耳教授中清净诸修法对象之观想。

不应须臾为世法所引。以三门利乐有情为修行心要，自净其意以发起大菩提心，即为以法为道之修法。

由此之故，应密意吼声之微妙鼓音，以甚深及广大醒悟众生无明之荼毒与昏睡。愿其亲见悦乐之平等境地。

附录四：

多杰觉拔上师传格鲁派四加行

编者按： 西藏密宗各教派均有四加行，各有异同。这里介绍的是格鲁派（黄教）的四加行，整理简化自多杰觉拔尊者的《密乘法海》一书，可作为学者修习本教程五加行的参考。

四加行为一切密法的始基，凡修一切密法，均须先修四加行满足，然后进修趋入法海，则成就极易；否则易生过患。藏区规定，此四加行每门最少限度修习十万遍，修满后，仍须加修，愈多愈善。四加行中，四皈依与金刚萨埵（金刚心）法为最重要，尤须修习纯熟。修四加行可与其他密法相衔接，以此为首。修此四法，可始修一法满后，方修其次者；有四法齐修者，亦有一二法先修者，总以遍数满足

为准。开合前后，可随学者之需要。

（一）大礼拜法

大礼拜法是表示学者的虔诚与虚心，而且是一种健身运动，所以被认为是有克己、苦身、柔体之效。

礼大而成就亦大，盖因顶、膝、手、五体投地，则能平等开发无上妙慧，使诸有显、密胜义无不明彻、福慧增长。以此礼敬上师、三宝，则获慈悲加持之力，使行者与众生皆得解脱。

行者先正身端立，观前面诸佛坛城如尘沙数，重重无尽，而我与众生亦重重无尽。于是发极诚恳恭敬心，仰求诸尊加持。先分举两手，高出于顶，以表成就无上佛顶之意。随即合并十指，是合十地五道而为一。初合掌住于顶上，则我之身业清净，能获得成就化身佛之种子；次合掌于喉间，则我之语业清净，能获得成就报身佛之种子；又合掌住于胸前，则我之意业清净，能获得成就法身佛之种子。然后俯身分开两手，以手着地，向前直推出击，表示推开六道直趣菩提之意。此时五体均已至地，又再合掌于顶，然后起身立正。如前再做，循环无已，多多益善。当作礼时，随礼随诵“礼佛咒”：“嗡、纳

摩曼祖洗尔也、纳嘛苏洗尔也、纳摩乌打嘛洗尔也、娑哈。”

作大礼拜者，宜制一平厚木板，长约230厘米，宽约60厘米，置地上，前端较后端垫高13厘米，人即立近后端，俾拜时可全身平卧板面。于板上置二小垫，以粗布数层为之，中略置棉花，以便拜下时，手按其上，易于上下推移。拜下后，当随即起身不可久卧板上。

最后回向。

（二）四皈依法

七支坐定后，作九节佛风（其法见本书正文四种基本气功一节）。

观想对面空中，有八狮子拥一高广宝座。座上有莲花，花瓣各色，中有月轮坛场，上现金色释迦牟尼佛，一头二臂，顶有肉髻，相好庄严，结跏趺坐。大圆光中，其右手下垂，作按地印，左手定印托钵，满贮甘露。身着三衣，上衣黄色。光明清净，微妙特殊，实即我之根本上师，心中放大光明，历代祖师无不摄照。复自顶上放光，光端中狮子座上有莲花月轮，上坐多杰羌佛，即金刚大持，一头二臂，身面蓝色，光明透彻，宝冠璎珞以为庄严。右

手持金刚杵，左手执铃，叉手当胸。历代以来，一生成就诸祖师周匝围绕。再观释迦佛心中向右放光，光端莲花月轮上坐弥勒菩萨，一头二臂，身赤铜色，宝冠璎珞以为庄严。两手转法轮印，即两手大、食二指相捻，舒余指，左掌向内，右掌向外，对置胸前，各拈一茎龙树之花，右花上有千辐轮，左花上有净水宝瓶。历代宏传佛教之祖师重重围绕。释迦佛心中复向左放光，光端莲花月轮上坐文殊菩萨，一头二臂，如童子形，顶有五髻，宝冠璎珞以为庄严。右手持剑，左手拈花茎，花上有般若经典。历代宏传佛教祖师重重围绕。复次，释迦佛心中从前面放光，光端四狮子座莲花月轮上有自己的根本上师。凡曾为行者传法、授戒、讲经诸师尊也围绕着。其下，众多的诸佛菩萨重重围绕，一一座前，各有其所说经典，积叠放光，变现无方，随缘度众。

继观想释迦佛内心，有八瓣莲花。花上月轮中有金刚大持，现双身像。金刚大持心莲月中，有米觉巴佛，亦蓝色，手执杵、铃。观想释迦佛顶上有白色ཨོཾ（嗡）字，喉际有红色ཨཱཿ（阿）字，胸前有蓝色ཧཱུྃ（吽）字，脐中有黄色སྭཱ（娑）字，脐下10厘米处有绿色ཧཱ（哈）字，大放光明。

再观想释迦佛心内有金色མུ（母）字（母字在前，吽字在后），放出光明，迎请释迦佛及诸尊之本

来般若法身，围绕降临。随着诵“四字明”：“扎、吽、榜、火”。观想降临诸尊之法身，均各各与前面诸尊合为一体，无二无别，各以慈颜向行者，行者应一心皈依于上师、三宝，恳求加被，观想与六道众生同声念诵：

喇嘛拉交苏却（皈依上师）

桑结拉交苏却（皈依佛）

却拉交苏却（皈依法）

根敦拉交苏却（皈依僧）

持诵百遍千遍，多多益善，总数至少十万遍。念四皈依咒时观想喇嘛上师、释迦诸佛、一切经典及诸尊等，同放五色光明与甘露，注入行者及众生之顶，灌满身中。行者自无始以来一切身、口、意业重罪及恶业，悉皆化为黑水；一切病患，化为红黄水；一切魔障化为蜈蚣、蛇、蝎等，悉皆自毛孔流出，荡涤无遗，洗除尽净，光明自在。行者观想身上所流出之黑、红、黄水，蛇、蝎等物，均由行者座下一六牙大红象张口食之，此诸物悉流入此象口中。自此身心轻安，福慧增长，上师、三宝加持之力，长不散失。

继诵释迦佛咒 108 遍：

“打雅他、嗡母勒母勒、嘛哈母纳也、娑哈。”

诵金刚大持咒 108 遍：

“嗡、班杂打慈、吽吽、嗡阿吽。”

诵毕，观想金刚大持自顶降入释迦佛身中，弥勒佛自释迦佛右肋而入，文殊菩萨自释迦佛左肋而入，上师自释迦佛心前而入。释迦心中又放光，光端有无数小释迦佛，分往众生顶上，使一切众生各皆变成释迦佛。此无数的释迦佛又皆入于行者身中。空中之释迦佛亦缩身至3厘米，自行者顶上降入身中，行者即宛然成为释迦佛，其心中月轮上，ཧཱུྃ（吽）字周围，有释迦佛咒字围绕。随着观想行者自己全身入于咒轮，咒轮入于མུཿ（母）字，མུཿ（母）字入于ཧཱུྃ（吽）字，ཧཱུྃ（吽）字又入于其上端的空点，复由空点入虚空中。于是遍一切处，渺无边际，无前无后，无我无人，惟成就一大自在空而已。住此许久，欲出定时，可再由空中出生ཧཱུྃ（吽）字，ཧཱུྃ（吽）字变为释迦佛，而后安祥出定。

（三）供养曼达法

这是学密法者必须先修的广大供养法。此法乃合天下所有须弥山、日月、四大部洲、七珍八宝等物，观想一一化现如云、如海，重重无尽，成为胜妙特殊、清净庄严的妙供，以供养上师、三宝。

供养曼达，有七供、二十七供及三十七供三者

之别。先造曼达盘一具，以铜或其他物质为之，圆形平面，四周有边，略如锣形，径以20厘米为适宜，边高约3厘米。供时跏趺坐，铺一巾于胸前，贮米其上，米量约为一曼达盘所能贮者。次以左手握米少许，持曼达盘之缘，曼达盘边向下如覆势，以右手握米在曼达盘面微洒少许，以手向右拂拭三次。观想行者及众生三业俱得清净。次又洒米少许，向左拂拭三次，观诸佛三身功德智慧之种子，行者与众生皆能获得。然后洒米以成净土；次洒中央以成须弥山；次向四方洒米，以成东南西北四大洲；次洒米于东方以成日；次洒米于西方以成月。方向以供佛之方为东方。若手中之米完时，可再握米一把洒之。且洒且诵赞，一一观想，然后双手捧举赞道：

“须弥四洲并日月，
化诸珍宝供养佛，
种种庄严诸功德，
愿共众生证菩提。”

随即持诵咒曰：

“嗡、洒哇打他嘎打、以挡古汝惹纳、扪扎拉康尼雅、打雅米。”

咒毕，向内倾米于怀，一遍已毕，又从头供之，是为最简之七供。若修二十七供，于此外再加八小洲、轮王七宝及宝瓶、宝山等。若修三十七供，则

更加香、花、灯，歌舞女等。初学只修七供已足。

如无曼达盘，则结印作观，诵咒亦可。印式为二无名指相背立，二中指平伸相叉，二小指平伸相叉，均右指在外。再以二食指钩二中指（右食指，左中指），二大指按二小指之端（右按左）。

咒毕于顶上解散手印，以右手握米向印堂一触，向上洒之。

（四）金刚萨埵观诵法

此为四加行之一，乃密乘最要必修之法。

观自心中有པཾ（榜）字，上升至顶，变成白莲花，花上有ཨ（阿）字，变成月轮，月轮上有ཧཱུྃ（吽）字，变成白色五钴金刚杵，杵柄中心，有白色ཧཱུྃ（吽）字，放光四射，使六道众生消灭业障。又放光，变现无量供品，供养十方诸佛菩萨。此光返入金刚杵中ཧཱུྃ（吽）字，即化成金刚萨埵，一头二臂，身白色，金刚跏趺坐，右手持金刚杵，左手执铃，两手交叉（右外左内）而抱金刚佛母之腰。金刚佛母亦一头二臂，身白色，微红，右手持金刚偃月刀（弯刀），左手持天灵盖（头壳），满盛甘露，跨坐于金刚萨埵身上，而以两手交抱其颈。两尊均披天衣，宝冠璎珞，种种庄严，顶上有白色ཨོཾ（嗡）字，

喉际有红色ཨ（阿）字，心中有蓝色ཧཱུྃ（吽）字。

继观想金刚萨埵心中白色ཧཱུྃ（吽）字，放光，召请本尊金刚萨埵及十方诸佛菩萨并一切眷属围绕降临，即诵召请咒：

“嗡、班杂洒嘛杂。”

次诵四字明：

“杂吽榜火。”

观想召请的金刚萨埵及诸佛菩萨皆入于行者顶上，与观想所成之金刚萨埵合为一体，无二无别。

观想ཧཱུྃ（吽）字再放光，召请五方五佛，即观五佛各执宝瓶，满盛般若甘露，为行者顶上金刚萨埵灌顶，即诵灌顶咒：

“嗡、洒哇打他嘎打、阿比客嘎得、洒嘛雅洗尔也吽。”

观想经灌顶后，五佛即入金刚萨埵身中，此因地之金刚萨埵三业清净，甘露盈溢至顶。有米觉巴佛在其顶上，即金刚萨埵之师。

观想金刚萨埵顶上白色ཨོཾ（嗡）字，周围有白色百字明右旋围绕。喉间红色ཨ（阿）字，周围有红色百字明右旋围绕。心中蓝色ཧཱུྃ（吽）字，周围有蓝色百字明右旋围绕。

行者即至诚祈愿，行者与众生忏悔种种罪障，惟愿得加持，使得清净。

继观想金刚萨埵心中放大光明，行者与众生触此光明，一切罪业悉皆消灭。又复放光，供养诸佛。诸佛之功德、智慧、神力威光，均与此光相接，回注金刚萨埵心中ཧཱུྃ（吽）咒轮之间，即诵金刚萨埵百字明21遍，或百遍、千遍（百字明咒文见正文不共五加行金刚萨埵观诵法）。

诵百字明时，观想金刚萨埵顶上白色ཨོཾ（嗡）字，放射白色光明甘露，注入行者顶上。行者身业所造之罪皆得消灭，并获得能成化身佛之功德；喉间红色ཨཱཿ（阿）字放射红色光明甘露，注入行者喉间，行者语业所造之罪，皆得消灭，并获得能成报身佛之功德；心中蓝色ཧཱུྃ（吽）字放射蓝色光明甘露，注入行者心中，行者意业所造之罪，皆得消灭，并获得能成法身佛之功德；再ཨོཾ、ཨཱཿ、ཧཱུྃ三字同时放光，注灌行者之身，使行者罪障魔病涤除尽净，遍体空明，轻快无比。

此时，观想闻金刚萨埵语云：“善哉！佛子，你之罪业已净。”说毕，金刚萨埵自顶降入行者身中，金刚萨埵之身、口、意三业，与行者之三业完全融合，无二无别。

附录五：

敦珠活佛讲授如何修好加行

编者按： 这是定居于法国的宁玛派（红教）敦珠上师生前于 1979 年 5 月在伦敦所作的一次讲学记录。他用大圆满见讲授了如何修好加行之法，对修习本教程“转心四法”及五加行的学者来说将有所助益。敦珠活佛著名的著作有《大幻化网导引法》(刘锐之译)、《西藏古代佛教史》(刘锐之、释明珠合译）等。

无论我们修什么法，相对实相和究竟实相共存，方便与智慧共存，体验与空性共存。在这个例子里，我们以修持加行法为一方便技巧的方法，然后在其最后的上师相应法中，我们在上师化光与你融合为一，并且你保持在事物的究竟本质禅定境界中时，我们达到了智慧的层次。

由于上师是真正地显示方法的人，也是整个精神道路的核心，因此我们在一切修法开始时都要礼敬上师。

在藉由礼敬上师的起修后，首先我们要做关于此珍贵、暇满自由与幸运人身的思维，因为这个色身是解脱之精神道路的基础。接着我们深思无常与死亡，万物的存在都受变迁与死亡的支配。即使死了亦不自由，而继续在轮回中流转，这也就是为何轮回的本质是苦，我们要好好深思。

然后我们想想所做的一切，无论善行或恶行，业力的模式是难逃的。这就是所谓“转心的四种思维”。它们的目的是要令心从轮回中转出，而转向修行。那就是为什么在开始的时候，去实行并了解它们的道路的重要所在。这样做就像是弄平一处可耕田，使它平坦且准备播种。

现在，播下种子领受皈依，生起菩提心，供养积聚福德与智慧的曼达，藉金刚萨埵修法而净化。这些像是由上述四种思维所准备好要播在土地里的种子。

没有这样相对的关联，就不可能了达究竟。不用相对的身体做为基础，我们就无法证悟心的究竟本性。同样地，没有这相对的修法，这技巧的方法，我们就不可能直接地领悟空性的本质。相对和绝对

共存，携手协力而走。了悟这点非常地重要。

皈依就外层而言有所谓的“三宝”：佛、法、僧。佛是佛法之源，引导者；佛所示现的就是珍贵的佛法——道路；而凡是心已转向佛法者即是珍贵的僧伽。

由于我们存在于轮回中，由于染污与痛苦，所以我们皈依以离苦。由于未见我们的真实本性与种种元素的聚合的染污，此幻化的身体即被创出。而且这个幻化的身体还很真实地留下来，直到我们洞见万物的真实本质为止。所以直到我们已完全地解脱于身体存在与痛苦存在的染污，都必须皈依于这三个珍宝者。

故从外层来说，行者必须极具信心地皈依于佛、法和僧。但内层的佛、法、僧是象征性的，是圆满且技巧的方便以引领我们出于轮回。从绝对真理的见地而言，甚至连佛、法、僧都是在我们心中。在绝对层次上，我们的这个心是空性的，是灿烂的自我光明，是自性觉知的，此心自身就是珍贵的佛。外层的佛法现以音声和意义的形态，你可以听闻它并且修习它。但从内层的见地而言，它是空性的。在精要中它是无终、无碍、觉性的自我光明展现本初之心。外层的僧伽是凡已转心向佛的人，但内层的僧伽是心的全知、慈悲一切的面向。

他们都已在我们的心中全部成就，但由于我们无法认识这点，因此我们必须皈依外层的佛、法、僧。当你真正正确地做加行法时，你要以热切的信心在你的心中观想皈依树，谦逊地用自己的身体做顶礼，并用你的语言规矩地持诵皈依文。然后你在修法的末尾坐下来，把所有观想均融入自己，而了悟到皈依者（主体）、皈依处（客体）和皈依（行为）这三者，都是自己的觉知。禅修者即自己，皈依树是自己所创出。仅仅置于觉知的本性中，除了觉知外无一物可被发现。

佛说："我为如梦般的众生做如梦般的化现，并给予如梦般的佛法，但在实相上我从未教过，亦未曾真正来过。"从佛为何从未来过与佛法亦未曾来的观点而言，这一切是纯粹的认识，仅仅存在于事物的表面领域中。

关系到皈依的修习，其相对的面向是你的虔信和顶礼的对象等等，而绝对的面向是不用费力造作的，当你融掉观想并保留在心的自然、不造作的境界中即是。

生起菩提心或成佛想，意指：如因我们仍仅为自己而做，不追随佛陀的全知道路，那么成佛之道就被关闭了。总之，是为了曾为我们父母的一切众生，为了令他们解脱，这才生起这成佛的想法，这

就是佛陀的想法。

众生无限如虚空，他们都曾是我们的父母；而他们正在轮回中痛苦着，因此解脱他们离于此苦就是成佛想。在菩萨戒文中有：“从今起直到轮回空，我应为利益曾为我父母的一切众生而服务。”从相对的观点而言，有被解脱的有情众生，有慈悲心的被生起，也有“我”生起菩提心。这样的生起和展现慈悲心，确实为佛陀自己解脱过。这是相对的菩提心。

在这相对修习的菩提心中，你观想一切众生并生起成佛想，并尝试着解脱他们离于痛苦，直到成佛为止，你也尽力多多持诵你的修法中所要求的发菩提心文。它教导：行者必须将自己的安乐与他人的痛苦互换。如你呼气般地，你将你的一切快乐、喜悦、功德，甚至连同其原因一并给予有情众生；并吸气一般地纳受他们的一切痛苦，令他们离苦。这个修法也十分重要。没有生起菩提心，没有使自己离于对此生的执着，我们便无法达到圆觉。由于我们不能对他人显现慈悲，也由于对我们自己此生的执着，所以我们并未解脱。这一切都是修习菩提心的相对面向。

在菩提心的绝对方面，佛陀曾对其弟子说：“诸法如幻如梦。”佛陀说这话的原因是，无论任何显现

都是主体的变迁和消逝，没有本来的坚固或永恒之物。我们看见世界而以为是坚固的，我们贪执地用绳索缠上它，我们因此而溺毙在永远无法终止的活动中：那就是轮回为何无尽的原因。我们也许会想，轮回虽然如梦，或许圆觉就是坚固而永恒的。但佛陀曾说过：即使涅槃本身也像一场梦，如幻影一般，没有什么东西是能够被叫做涅槃的，也没有所谓的涅槃可被攀着。

佛陀亲自说过："色即是空"，如倒映在水中之月，事实上并无月在水中，也从未曾有过，无形相可言，它是空性的。接着佛陀又说："空即是色"。空性自己是以形相显现在形相中。你无法把它们当做分离的实体而抓住。月亮是被映在心中，然而水并非月，月亦非水；但你无法把水与月分开。一旦你已跨越过这个轮回，那就是波罗蜜或"超越轮回"，就会发现那儿并无涅槃，在涅槃境界中亦无轮回。

你也许会说："但它在那儿，你能够看见它！"然而当你真正地审验它时，它并不在那儿。你若接着再问这是如何真实地发生？事实上，万物皆源自因缘相依。什么是因缘相依呢？月和水并不分别地存在，而是月亮显现在水中，万物之由来就像那样简单。清明的水是本初因，而月亮是第二因或辅助因，当这二因相遇时，因缘互依即产生。它是本初因和

辅因的一致显现。

直接地说明它，本初因或轮回的基础是执着"我"，然后这一切的幻想现出成为辅助的原因，而二者相遇在一起便带来了三界轮回的显现。万物的存在仅止于此因缘相依的模式中。行者必须相当确信于此。龙树菩萨说过："离于因缘所生即无他法。"当你更进一步地审查因缘所生的本质时，你会发现除空性外无他；因此离于空性即无佛法。大乘的究竟见地即是空性，这见地并不存在于较低的教法中。

如果你真正地审查，你就会开始了解万物都是空性的展现；彻底研究一切佛法后，你终会达到它们的本性，也就是空性。但你也许接着会说，那样的话我们就该不需要任何东西了。然而你需要或不需要任何东西，都是由你决定，依你的心而定。光说空性是不够的，你必须了解它并随之见到。如果你的心是真正的空性，就不会有希冀、恐惧、痛苦和消极，你并不一定要去吃或穿衣服，你的心已离于那。它就像你的手在空中挥动一般，完全地无碍。禅修的目的就是要保住在这个空性的境界中，而在那境界中一切外在的现象都被直接地了悟为空性。把万法净化到它的空性的本性中，以达到空性的中心根据地，那就是我们为何要禅修的原因。首先我们必须了悟那万物绝对的、本然的境界是空性，然

后了解它是如何在相对的方式中显现。

由此空性中生出一切轮回存在中的相对显现。行者必须清楚地了解它如何在实相中显现，以及它如何显现出来。具有这个见地十分重要，因为没有了这个见地，行者的禅修会徒劳无功，只不过是白白地坐着，说“一切皆空”，就像把一个小茶杯倒放着，杯中仅余有一点极狭小的空间，有限的空性。去了知问题的核心为何，是十分必要的。在绝对的本智中，没有痛苦的有情众生，没有轮回，没有痛苦，这一切都像是清明的虚空一般的空性。然而因为因缘依生与幻妄，事物的相对面向跑了出来，也有了在轮回痛苦中的有情众生。

在伟大之母——空性的礼赞中，说道：“虽然行者想要表达超越的智慧，行者却无法将它置之语言之中。”它是完完全全地超乎言诠，超乎思维念头，超乎概念的。它过去未生，它绝无死。若你问它像什么，它像虚空。你绝不可能找到虚空的极限；你绝不可能找到虚空的中央。所以，这虚空一般的本性就是空性的象征：它是空的、无限的、自在的、有无限深度和无限广度的。

接着你也许会说：“所以自己的自性、自己的本性，就像虚空，离于一切限制。”但它仍不仅仅是空性的。如果你窥查它，会有某个去看的东西，而

"看"也只不过是我们为了要沟通而必须使用的字眼，你能够看到那个、你能够禅修那个、你能够休息于那个中。假如能洞见了真正的空之真实本质，这就是"一切诸佛之母"。这一切都是绝对菩提心的详细叙述。

下一个是藉由金刚萨埵而净化。在绝对的本智中，没有什么要去净化的，没有净化的人，也没有净化。但由于染污和障碍的生起，我们无法置它于那儿。在执着自我的妄幻概念中，我们被无尽的痛苦所支配，因为有了净化的需要，因此我们也有了这个修法，以做为相对的技巧方法。为了要去净化，金刚萨埵从自己的真实境界或本性中起，而他所流出的甘露完全清除了我们的染污。你作观想并念诵百字明咒——一种净化的方法。在万物的本然境界中，那境界是万物从本初以来即如虚空般纯净。这是金刚萨埵的究竟清净法。

现在我们到供曼达了，供曼达是为了积聚功德福报。为何我们需要去积聚功德福报以做为智慧之因呢？那是因为我们执着于那一切已出现的幻妄现象。而由于有了妄幻，便有了一种清净妄幻的方法，并且由于我们能够净化，故也有了一种积聚功德的方法。当你供养"我的身体、我的财产和我的荣耀"时，这是相对的、象征性的曼达供养。从究竟

的见地而言，这些事物从未存在，如清明、空性无碍的虚空一般。所以，如果你保留在本初觉知的境界中，那就是究竟的曼达供养以及功德的究竟积聚。

即使在上师瑜伽中，由于因缘依，故心已被染污；也因此上师才示现如人之形以指示心的清净，他是我们趋进时会感到纯净的对象。因为心已被染浊，且由于亲近上师时我们会感到纯净的型式，所以上师便存在了，与我们自己——供予虔信心者，同时存在于相对的范围内。因此，外层上，你观想上师，做祈请，然后领受他的灌顶与加持，但这些是外层的、相对的上师瑜伽修法。

所以你在祈请了象征性的、外相的上师后，你念道：

"上师融入光中并与我合而为一。
识自本性即究竟上师。"

如果你问究竟上师在哪里，他就在心的究竟本性中。本性的究竟境界即是完满成就的上师所在。持续在那本然的觉性之中，即是上师相应的究竟方法。

以上就是外加行与内加行之关联。

附录六：

乌金祖古活佛讲授冈波巴四教法

编者按：冈波巴四教法，亦即龙钦巴四法《四法宝鬘》，集结了宁玛派和噶举派两大法脉的传承，是最珍贵殊胜的密法之一。本篇是定居国外的著名活佛乌金祖古在台湾对此四法的讲授记录。乌金祖古仁波切是秋吉林巴新岩藏法（即莲华生大士心要修法）的持有者和解释者之一。

首先，在我们听闻教法之时，一个正确的动机是非常重要的。我们应利益一切有情众生，使他们能够离苦得乐，并带他们到正确无误、圆满的佛境界之中听闻教法，清净修持，以此利益一切有情众生，这是非常重要的态度与动机。

念晚讲的是“即身成佛”。在听闻冈波巴四教法

(四教示)之后，精进修持所得的利益，一定可使我们达到即身成佛的证悟。

我们的原始佛是普贤王如来，第二佛是金刚总持。金刚总持化为化身佛即金刚萨埵，然后金刚萨埵再示现在娑婆世界中成为报身佛释迦牟尼佛。释迦佛所演说的佛法是至为珍贵的，释迦佛的佛法包含在冈波巴四法内。我们若是精进修持冈波巴四教法，一定可得圆满的证悟。

殊胜的佛法分为三乘：小乘、大乘及金刚乘。冈波巴四法亦即四个阶层。

（一）第一层次：转心向法

转心向法包含四种思维，即“人身难得”、“生死无常”、“因果不坏”和“六道众生轮回过患”。

1. 人身难得

所谓人身难得，即不具“八无暇”，亦即远离八种不利修行的因素。假如投身下恶道，则无任何机缘得以修法。所谓八种不利修持的环境，比如我们投身地狱道受寒热之苦；或投身恶鬼道受饥渴之苦，无法修持佛法；或投身畜生道，或投身于野蛮的波若，亦无机缘修法；或生在长寿天，对修法也无兴

趣；或是具有邪见的众生，则无因缘接近佛法；或为残障聋哑，虽具人身，却无能力来了解或接近佛法。这些都是不具修法因缘的众生。

而所谓具有宝贵人身者，必须具足“十圆满”，包括“自圆满”与“他圆满”。所谓“他圆满”者，即为有佛住世、有佛法住世、有学佛法的同修和跟随者以及上师来教导。所谓“自圆满”者，即具宝贵色身、住在有佛法流传的国家、五官具足、未做极重的罪业，对佛法、上师深具虔诚和信心。

具有“八暇满及十圆满”之因缘者，称为具有“宝贵的人身”。其实要得此宝贵人身并不容易，非常困难。假如以人口数目和畜生道、虫蚁类、海洋生物来相比较，大家可发觉人的数目是非常地少，而能称为宝贵人身，且具有以上因缘的更是稀少。尤其是对佛法有信心的众生，如不善用佛法来修持，证得即身成佛的话，就好像入宝山空手而回。

2. 生死无常

虽然我们得此宝贵人身，但我们的生命却非常脆弱。所谓生死无常，因我们的生命有如水中泡沫倏忽幻灭，非常脆弱而且不能持久。

3. 因果不坏

我们的善业、恶业均如影随形。假如常做恶业，则恶有恶报；常行善业，则可享受善报欢喜。因果绝对不坏灭，没有考虑的余地，希望大家非常谨慎。因为目前还能独立自主地选择，所以我们要尽量行善业；等到面临死亡时，恶业如影随形，那时我们将无独立自主的行动与能力，有如断线的风筝在空中随风（业力）飘扬。行恶业一定会受因果业报的制裁，所以对目前的行为要非常小心。

4. 六道众生轮回过患

六道众生受生、老、病、死之苦，受寒冷、酷热之苦，受饥渴折磨之苦，受追逐被杀之苦，受争夺、战争之苦。人生有四大苦痛——生、老、病、死。我们一生受尽苦苦、行苦、坏苦等三种苦的纠缠。我们要有真正地决心出离轮回之苦，并且在即身得到成就，这是唯一可以得到永恒大乐的途径。我们应当仔细审慎地思维，将心转入佛道。

（二）第二层次：令法成道

在此着重于十万遍不共四加行的修持。

1. 皈依和大礼拜

第一加行是皈依和大礼拜：消除身体的恶业与障碍，心须皈依三宝：佛、法、僧。先要皈依佛，佛就是一切法教的精髓；皈依法，即为我们的道，以法为道来修持；皈依僧，僧宝为我们的精神导师。

皈依时要观想三宝于现前虚空中；在身方面表达我们的礼敬，所以要顶礼；在口方面则须持诵皈依文；在心意上须具足虔诚信心，此为皈依时首先需要的心意。皈依，在小乘仪轨中已很圆满，在大乘中进一步要我们具足“菩提心”。而要发起菩提心则有两种方式：一种为胜义谛；一种为世间谛（又称俗谛）。在俗谛上的修持，可用“自他交换法”：基本上升起我们的菩提心，就是要抒发与展现我们的爱与慈悲心，以便利益一切有情，而不是为了自私的目的与自身的利益而已。

我们在三宝前如是祈求：请三宝为我们做见证，将所有好的功德及一切的福报健康都回向给众生，并代众生受疾病、痛苦与急难，这种“呼出与吸入”的方式（呼出自身的功德，吸入众生的罪业），即为所谓的“自他交换法”，属于菩提心。而在“中观”上的修持，即将自心安住于三摩地，也就是属于究竟菩提心的修持。

绝对菩提心必须以“止观”为基础，我们修持自他交换的大乘菩提行径，是一个大乘行者所应做的。相反地，如将不好的都送给众生，反由众生那里夺取好的功德，乃大乘行者所当避免的造作，尽量观想好的福报功德都回向给众生，而代众生领受痛苦和苦难，此为大乘菩萨行径。不但要尽量抒展爱与慈悲，还要更进一步发展我们的四无量心，即慈、悲、喜、舍。

2. 持诵金刚萨埵百字明

第二加行是持诵金刚萨埵百字明：金刚萨埵为十方诸佛的化身，金刚属于空性、萨埵属于悲性，金刚萨埵之意为空悲不二。修持金刚萨埵乃为净除业障与过失，此时不仅要观想自己头顶上有金刚萨埵而已，而且要观想十方众生均与我们同修，头顶上均有金刚萨埵。此时（如同皈依）仍需观想十方众生与我同作皈依，如此方无自私自利的心态。当修金刚萨埵时，首先要忏悔一切三世罪障，再观想金刚萨埵的心中有百字明，由百字明流下的甘露经我们头顶上方注入身体内，净除一切罪障及种种恶业。在修持时要发心忏悔，而且要发愿不再造作任何恶业。以上为金刚萨埵的简修法。

3. 献曼达

第三加行是献曼达：修持时要观想虚空有皈依境示现。我们献曼达乃为积聚福德与福慧资粮。我们的左手拿有曼达盘，其上面的供品是一种象征：我们可以用珠宝或好的、善的东西来作为表征。献曼达有四个目的：（1）外供：将好的东西供养十方诸佛菩萨；（2）内供：施给十方虚空界众生；（3）密供：八万四千法门普皆供养之；（4）究竟供：将众生的佛性供出，于献曼达后要观想化光净除一切众生的业障。

4. 上师相应

第四加行为上师相应法：可以净除我们的身、口、意所累造的罪业，并很快得到加持，迅速了悟。在修此法时，可观想上师成金刚总持，若是噶举派的弟子可观想大宝法王，而宁玛派的弟子可观想莲师或释迦牟尼佛，或任何一尊你所特别虔诚敬仰的佛。在修持上师相应法时亦有三种次第：（1）外次第：持七支行愿供养文；（2）内次第：持咒语；（3）密次第：观想上师和我们合而为一，无二无别。

很重要的是，当修完任何一加行，均须将功德回向。

（三）第三层次：以道除惑

在此亦有根、道、果三个层次。所谓“根”就是我们的佛性。佛与众生的佛性并无差别，并无好、坏、优、劣之分，每位众生均具有佛性，此为我们的“根”。所谓“道”，即佛为众生解惑。众生之所以为众生，因其有迷惑；而佛之所以成佛，乃因佛没有迷惑。睡着的人自然会有梦，清醒的人自然没有梦。这表示众生沉迷在梦境中具有迷惑，而佛却非常清醒。然而不睡觉就不会做梦，是正确的吗？当你睡着了，你可能会做梦，而佛没睡着，没有梦，亦就没有迷惑；当我们睡着时，的确会做梦，这个梦并非真实，如梦为国王，或投身于地狱道，醒后发现，均非真实，此为迷惑之比喻。在“根”来说，众生佛性与佛的佛性无二无别，以“道”来说，众生因佛性、本性被蒙蔽，故为众生。比如金子掉在泥沼，泥污遮蔽金子的光辉：众生身、口、意被无明蒙蔽，将佛性掩盖，故无法成佛。

若以身而言，佛具有不坏的金刚身；以口而言，佛具有不断的金刚语；以意而言，佛具有不变的金刚意，如是三种金刚总持。当我们在迷惑阶段，我们的身、口、意完全被凡夫的色身阻碍、蒙蔽，故

不能展现我们的金刚身；我们平常所说的言语，遮蔽我们的金刚口；我们的念头、妄念蒙蔽了我们的金刚心。为了能去除我们三世的业障，为了净除身的障碍，必须观想清净的本尊；为净除口的障碍，必须持诵各种本尊咒语；为净除意的障碍，必须修持止观，使心安住于三摩地。这样的教法乃是由各教派金刚上师所延续的教法，这种次第称为生起次第、持咒与圆满次第。

在修生起次第时，不要认为我们仍在此凡间国土世界中，而其他众生仍为平等众生。此时观想一切现象界均化空，在空性中生起四大元素，并观想须弥山山顶有一座皇宫，其内有宝座，本尊端坐在宝座上，本尊具有驾驭十方世界的能力。我们自己即为本尊，故须观想成十分清净之身，而不是凡间国土内的凡夫肉身。刚才观想自己化为本尊，都是属于三昧耶身。观想圆满之后再观想三昧耶身的本尊放光，放光乃为召请真正的自身法宝的佛本尊来融入我们自身之中，并加持我们，亦即三昧耶身召请智慧身来融入。融入时要观想如水倒入水中，乃无可分别。接着是持咒，再下来即圆满次第，化光之后安住于三摩地，然后功德回向，此时所领受到的是一种净光，一种光明净朗的本尊的境界，如是修行即为所说三个次第。

（四）第四层次：转惑成智

刚才谈到“根”、“道“有很多迷惑；现在谈到“果”的修持，就是要净业，将蒙蔽去除。虽已有前面所教的修持方式来重修,但仍会留下很多小污点；为了能加以清除而得到非常圆满的清净，大家要从事第四修法：转惑成智。此法有很多不同的名称，比如大手印、大圆满或中观、止观，就好像一个人会有很多名称一样,结果会修成大手印佛或中观佛,其实所证得的结果都相同。

现在的我们是凡夫众生,有嘴巴可说话沟通,我们心中有很多念头，我们的身体是血肉之躯，嘴巴会说话、出声音，而心会思考，我们的心驱使我们的口和身体来行动。

我请问你们，如果你认为不需要心的运作，就可使你的口和身体动作，请你举手；而认为需要心指使口和身体者，则不必举手……。

我的回答是，即使是灵附在你的身上，你的心也还在你的肉身内，肉身还存有意识，不像尸体毫无意识。佛性存在我们的心中，不是存在我们的身；身与口如同旅馆，心如同旅客。

再试问，我们的身、口、意是一体的还是各自

不同的呢？如果认为是一体的，请举手……。如果身、口、意是一体的，死后身体被焚烧时，你的心是否也被焚化了呢？如果相信心亦可被火化的，请举手……。

很感谢大家都认为心不会被火化。心受业力影响。若心可被火化，则做任何恶事都不要紧，因为业可以被烧掉；而身体好似旅馆，心有如宿居旅客而已。如身与意合一，那过去生的身体此时将与我们同在。原先认为身与意相同者，当可以认清身与意原来是不同的。旅馆毕竟不会随着旅客走，这点一定要了解。

再提一个问题，心是一个部分还是很多部分呢？

（有弟子说心有三个部分。）

心若有三个部分，则在一弹指间，心可同时想三件事情，譬如生气、害怕、骄傲。可在一弹指间同时想三件事情的话，则可说有三个部分。如一次只能想一件事情，则心只有一个。一弹指间，大家可生起三种情绪吗？请回答这些问题。简言之，一刹那间，过去、现在、未来不可能同时生起，因此心识只有一个。

我们的心是不是如虚空一样？假如你以为心与虚空是相同的，那表示虚空也有觉受苦乐了。我们应当把虚空弄清楚，所谓虚空就是指这四周没有阻

碍的"空间"。那么在这地下是四大元素，而四大元素也是空，假如你要一直探索的话，你永远没有办法达到真正的地底。同样地，无论你如何向四面八方扩建你的房子，你永远没有办法去触及虚空的"四角"、"四方"之所在。虚空是无边无涯的，没有任何界限，非常广大。

但是，我们想想看，它有任何的形相吗？虚空有无颜色？所谓虚空是没有中点，也没有任何界限，它的四角什么都没有。我们所说的这个"上、下、左、右"，只是我们自己概念上的执着，自己为虚空所下的定义，实际上虚空没有上、下、左、右、中间、四角、界限。所有结构性的物质都可以被火烧掉，但是，请问火可以把虚空烧掉吗？所以虚空的定义，应该是无有边际，宇宙之四面八方。

火无法将虚空烧掉，而我们的心也不能为火所焚烧；我们的身、口是因缘合成。我们的心不依附任何因缘而生。四大元素就是地、水、火、风，是物质性的，而虚空是非物质性的。四大元素跟身体都是因缘合成，我们死后身体必会腐坏，所以它是因缘合成。现在要证明这虚空跟心有什么不同点。虚空没有苦乐之受，而心却有。我们的心是空的，但是这空性是有觉受的。当这个心只有空，而没有悟性的时候，会产生一种相对的、二元的执着，这就

是所谓的迷惑。佛是一位智者，因为他已经从迷惑中出离，他的心虽是空性的，但并非只是空无一物而已。就名相而言，我们心不只是空的，而且是有觉有知。心的觉受与空性同时俱在，所以我们的心是空觉不二；然而虚空是没有任何的觉受。

现在可以完全了解，由于我们的执着和恶业，所以我们在轮回中流浪受苦。佛的心呢？它是空而且是觉，并且超出一切的蒙蔽和障碍，所以它没有任何痛苦，也不会在六道中轮回。

现在要讲一些关于心的故事及心的概念。我们要有一个共识，这身、口、意是分开的，而身、口、意之中又以意为主，并且我们的心是一个，它并不分成很多部分，它不属物质性——不具任何结构性的物质。心是握不着、看不到的，没有任何形相。是不是大家都有如此的共识呢？现在我们已了解心与虚空是不一样的。

这些概念与理念与实际经验是不同的。举个例子，假如有人拿了一盘美食，告诉你这食物有多好吃，味道有多鲜美，但除非你真正的亲口尝了这美食，不然那都只是一种概念而已。若你亲自吃了，那你就真正经验到它的味道。所以理念与经验是不同的。

虚空有开始或终了吗？所谓始、终，其意思是

有一个起点，而当它到某一点时，它也许会消失、毁坏。虚空是不是有这样的特性呢？那么心也没有所谓的终与始，它没有终点，也没有始点；但它有空的特点，且具有觉受。不要认为心是一种物质，有任何结构性。心属空性，有理能力，有感受；而虚空没有任何觉受。我们应明了心是世界上最珍贵、殊胜的东西，你没有办法找到比心还珍贵、殊胜的事物。

附录七：

陈健民上师论本尊法

编者按：本篇摘录自陈健民上师著《曲肱斋全集》，论述本尊法及其有关知识、生起次第的特点等都有较为精辟的见解，可供学者在修习本教程时研究参考。

1. 佛之三身依系统而定

每一佛皆有其法、报、化三身。此为显教通常之基本系统。密宗则以金刚大总持为法身，金刚萨埵为报身，金刚手为化身。至若无量光、无量寿、阿弥陀，则同为梵音阿迷打八之译义，原是一人而具三名，亦有三身：无量光为法身，无量寿报身，阿弥陀化身，其衣着庄严皆不同。

2. 密法中种种五法之配合

密法中常见法数为五者，即五智、五大、五方、五色、五毒、五轮、五大金刚、五部空行等等。其配合如下表：

常见法数配合表

五方佛	五部空行	五大金刚	五轮	五方	五毒	五色	五大	五智
不动佛	金刚部空行	喜金刚	顶	东	嗔	白	水	大圆镜智
阿弥陀佛	莲花部空行	大幻化金刚	喉	西	贪	红	火	妙观察智
毗卢遮那佛	佛部空行	胜乐金刚	心	中	痴	蓝	空	法界体性智
宝生佛	宝生部空行	密集金刚	脐	南	慢	黄	地	平等性智
不空成就佛	事业部空行	大威德金刚	密	北	疑	绿	风	成所作智

3. 对生、顶生、肩生、自生之分别

（1）对生

万法观成空性后，即此空性中，行者自身对面一肘高地位，观成果位智慧本尊，以为供养、赞颂之对象及加持之张本，并非本人之身。

（2）顶生

如前，于修百字明或颇瓦（开顶）法时，于自己顶上一箭高处，观一肘高之本尊，与行者同一向背。亦可观上师于顶，以领加持。此亦非行者本人之身。

（3）肩生

如前，于行路时观本尊立于右肩，以示不忘。此亦非本人之身。

（4）自生

如前，观自身成本尊身。修生起次第，以此为主。此即行者之本身。

4. 智慧尊之大小

如前自生本尊之心轮中心，观一月轮，如美国25分硬币，其上观智慧尊，或为立姿如拇指高，或为坐姿则减半。自生本尊之种子字，观如豌豆大。三摩地身即此种子字。至若五轮如伞骨上下，各如一

拳大，而为三种本尊之护轮。

5. 修法中之方位

修法方位以自身本尊为中心。前面是东方，右手边南，背后西，左手边北。由此推知，以决定向地理之东、南、西、北，行息、增、怀、诛四火供事业。坛城画法，本尊在中心，前面为东，余三亦可以推知矣。

6. 本尊及佛慢之义

所谓本尊，乃对初学者而言，择定一尊，时时修之，以期渐能如实亲证。已成就者不受此限，随缘变化，行种种事业。初学者求有神通能知弟子宿生所修本尊之上师决定之，不可随时变动。以定力习惯日渐凝固观想，庶几有成，如世间习字必先临一帖。成就后可遍观各种碑帖，自在变化。

佛慢并非普通缘想自我，妄自尊大，而是自己心系正法，对本尊出生之空性先已证得。故非有我执之慢。如法而行，毫无畏缩。如密勒祖师只食荨麻，也可充饥，有拙火，只穿薄衣即可御寒，不畏野兽侵袭。此虽与圆满次第有关，然必建立在佛慢生起次第之上。因此必平实商量，确遵次第，出离实修，戒勿轻易夸言汤铲中行。

7. 胜乐父母身上庄严所表诸法

（1）报身佛所戴五佛冠兼五骷髅严饰，表成就五智。

（2）胜乐发髻上半月，表喜乐无尽，不断增长。

（3）亥母顶上猪头，表大痴法界体性智。

（4）三目表三世智。

（5）獠牙表辩才无碍。

（6）胜乐披象皮、人皮表调伏众生。披虎皮裙，表无畏解脱。

（7）交手执铃杵，表双运。其余手中武器，或表调伏，或表摄持。

（8）钺刀表断烦恼之智慧，颅器表当供养之甘露。

（9）天杖上之白骨人头、红色人头、蓝色人头，分表法、报、化三身。

（10）胜乐以首鬘念珠为项链，表报身佛受用空乐。亥母用骷髅念珠，表法身体性常寂。数为51，表51心所俱空，或52，表五道十地之52位已证。

一足屈，表根本定，不住生死。一足伸，表后得定，不住涅槃，而行大事。

踏大自在天父母，表调伏彼等外道及自己之我执，而得成就。

日、月轮及莲花，分表智、悲与出离三界之尘染。

至若亥母独立时，则挟天杖以表与胜乐双运。观想时及绘像者当注意其位置必贴近密处。踏尸表降伏其自身之我执。

8. 本尊身相之变化涵义

密宗各本尊身，或极平常，或标新异。头目手足，数目不同，或多至一千，或少至惟一，如白伞盖佛母，千头、千手、千足；阿松妈则一发、一乳、一眼。千者谓摄尽一切圣凡，一者谓独尊唯一真如。故白伞盖下一切诸佛，皆在荫被之中；阿松妈上，普贤如来独为护持之主。各各本尊，皆有其特优之品德，有诸内必形诸外，故理事互显，各见经文。身相中各手所执法器，各具其妙用。当其某种妙用被发挥时，即其法器被运用时。六骨饰即表六波罗蜜，五佛冠冕即表五智功德。其余各项，准此类推。

本尊心中皆有智慧萨埵，亦皆坐，或立于藏文ཨ（榜）字所出生之莲花月轮上，其种子字随着智慧萨埵本尊不同而有异，然皆具足哲理含义，各种本不生，不可得之无我空性。

9. 空乐配合之要点

（1）空乐之配合有两层：先是乐上修空，进而空上修乐。

（2）双运时修乐即是空，并非离乐修空性。空性起时如觉无乐，当立即增加其乐。又同时观空。乐则有我，空则无我，二者皆不合理，故当圆融。

（3）初喜即开始有淫欲，当观初空。胜喜当观广空。差别喜或曰离喜，当观大空。俱生喜即淫欲极盛之时，当观全体空。

（4）男喜由上而下，乃指明点由中脉上端渐渐下来。女喜由外而内，因女脉团团围绕。

10. 智、悲、力之调配

大智属根本定，体也。大悲及大力则属后得定，皆用也。大悲乃温厚宽容，然有时必不能用慈悲，故儒家亦说："慈母多坏儿，严父出好子。"所以必用大力降伏之。故二者必处理得宜，通常在女性则曰智慧，盖指本体般若能生万法也。在男性则曰方便，或慈悲，或福报，盖指妙用能救万众也。以此体用二者之密切配合，而完成上供下施诸大事也。

11. 咒轮观法

（1）藏字由梵字演变而来，其形如脉，其音为咒，其义皆含空性之哲理，故不可以其他文字之同音者代之。

（2）咒轮旋转之方向，依仪轨指示。密宗下三部皆右旋。无上部赫鲁噶之父续本尊则右旋，如密集金刚、金刚萨埵；亥母续本尊则左旋，如胜乐金刚、喜金刚。其余大部分右旋，亦有原为右旋，于行事业时改为左旋者。

（3）咒轮右旋，则种子字向右直立于月轮中心，咒轮诸字等距分布于月轮边上，首字在前方向右直立，依次向左排列余字，字面向右旋方向。咒轮左旋，则改为字字向左旋方向，依次向右排列。咒如甚长，如百字明，于月轮外缘排列不完，则绕入内圈，甚至再三、再四，直至排尽。

（4）咒轮观好，再开始旋动，但中央之种子字不可动。此处即第八识及命气所在，乱动可致疯狂。

12. 修生起次第诸要点

（1）生起次第，重在即此方法皆属当空性上习定修观。必先闭关多年，做到佛慢、明显、坚固三条件。观成后，本尊自然活动，先在散位中渗入四

威仪，再入五毒中修。

（2）观一切皆空，然后空中依次显现莲、月、种子字等，然后久修纯熟，直至无能观、所观之分。

（3）观本尊之身、语、意即行者本人之身、语、意。故修时虽七支而坐，而本尊或立或坐，或双跏或单跏，必依仪轨而观之。生起次第成功后，则不必在座上修之。

（4）本尊身观如空泡，连须、眉、指甲皆如此。莲、月、咒轮等亦如此。

（5）仪轨中首度观空，出离俗执，本尊观成后，再度收入空性，以去法执。然后由空跃现，如鱼跃水面，为空有双运，下座即以此佛身行诸事业。

（6）本尊收入空性时，最后收入“拉打”，即种子字之上端，“ʃ”部分（而非整个“ৎ”），稍住，然后归空。

（7）平日生活中，男女当互改观。可自观本尊为双身或单身，步步行于莲月日上，单身男佛，应视杵为不倒翁，永远勃起。单身女佛莲观为莲苞，但如其立姿为右足跟触莲，则表双运。未修成本尊前，散位重在多持其咒。即修成后，处处可与本尊配合，各尊皆有会归瑜伽。

13. 生起次第与脉的关系

生起次第，开始就要观空，不论能空与否，与开中脉有密切关系。每一生起次第，必分为对生与自生。对生就是对自己脉的加持，如对生不能观得生起，则对脉的加持，无由接收。若请对生灌顶，则以本尊是由佛父母红白所生起，故须请灌顶尊加持，使得坚住，此对生与脉之关系也。

自生是自观生起成为本尊身，这才是脉安住的地方。若没有本尊身，那只是凡夫身。脉所安住的地方，是住脉，而不是修脉，极其量，不过可作顺缘而已。与外道奇经八脉所依之身，凡夫动静二脉所依之身，截然不同（无明系统与明行系统有别）。如此，始能即身成佛。一般人不懂中、黄、督、脊之辨，不知中脉表法身的价值，是跳越生起次第，而躐等修脉、气、明点，是不对的。

（1）生起次第本尊身有三种，特分述之：

①三昧耶身：如能观得生起，则以凡夫身而修本尊身之障碍可除。

②智慧身：如能观得生起，虽未观中脉心轮，而智慧身本尊所住的地方，已是同样位置，故使心轮能开，与智慧本尊身有密切的关系。如智慧本尊观得生起，则心轮易开。因心轮是最后开而最难开者

也。故修生起次第时，须多观智慧尊。如生起次第修得不好，则不能修脉、气、明点。

③三摩地身：如能观得生起，则心轮中脉中心点，容易贯通。《大威德证分》名之为"最细风心"。观得生起，则微细脉结可开，此在正报上言之也。如在依报上说，脉是坛城，三摩地本尊本来是明点，但修与本尊可通之坛城愈大，脉愈开张。

总括依正二报而言，有两种瑜伽：一为粗观瑜伽，能使脉开张；一是细点瑜伽，能使脉调柔。此又别名收放，有上下、左右、前后各种收放。其放也，能使脉开张；其收也，能使脉调柔。

（2）生起次第的证量，有三条件，分述如下：

①佛慢：如能生起佛慢，且修得好，则脉的住处，不会错乱。不住凡夫身，不住天仙身，而住本尊身矣。如佛慢修得不好，则对脉甚有问题。

②明显：如对本尊身，不论为对生抑自生，总之，能观想生起明显，则修圆满次第时，脉轮的观想明显。

③坚固：如能观得生起，坚固，则脉的作用可以显现。此是三种次第，均与脉有密切关系。

（3）又如以生起次第之三种三摩地配合比较：

①入空真如定：如能善巧，则为开中脉基础。

②大悲如幻定：如能善巧，则能开五轮，现如

幻本尊身。

③方便本因定：如能善巧，则能开心轮，且于心轮放光，牵动各细脉。

（4）又如生起次第，而与五种作道相配：

①胜解作道：如能善巧，则于三脉五轮，知是本尊，而非凡夫身。

②加持作道：如能善巧，是对生本尊生起加持灌顶，能使脉得加持。

③相作道：如能善巧，能令观想明显。中脉是具四相的：空如芭蕉，直如箭，红如黄丹，热如劫火。

④体性作道：如能善巧，能令中脉开发。

⑤果作道：等于佛慢。

因此对于前前次第，从消极说，则可除障；从积极说，可以开发，是前前通后后之理。如脉能修得好，对于生起次第，本尊可使坚固。

所有观想，由心观物，应以物到量为准则；由物观心，应以心到量为准则（即是从心观脉，要脉现前才成功。先观脉，后观心，要证空性，则中脉才算成功）。以上前行，是先观心，后观脉，如脉现前，是名心到量。若脉成功，生起次第、佛慢、明显、坚固，则戒定慧及前三心（指无常心、出离心、菩提心）皆到量，由此是后后摄前前者，即能包括

前行诸功德也。脉开证果者，本尊身也。此包括生起次第本尊身为智慧身；包括智慧。智慧身住乐空无二；大空者，包括定也。此身无德不具，无过不除者，包括戒也。此身无死度他者，菩提心也。不为世间所染者，出离心也。此身或隐或显者，无常心也。

14. 生起次第与气的关系

生起次第首重观空，与空相应，则能使业劫气转成智慧气。观空以后，则空性上，先观 [illegible]（榜）字（以下均为心轮八瓣以内五大气的中心），生起莲花，能令水大气趋入中脉，化智慧气。[illegible]（阿）字生起月轮，能令命根气化智慧气。[illegible]（榜）字生起蓝色罗喉罗轮（《时轮金刚仪轨》有之），能令空大气趋入中脉，化智慧气。[illegible]（日阿）字生起日轮，能令火大气趋入中脉，化智慧气。种子字（如 [illegible]（吽）字，则具足五大气，以 [illegible] 是空大气，[illegible] 是水大气，[illegible] 是地大气，[illegible] 是火大气，[illegible] 是风大气。其他各种子字，随字不同）。随其所属何种大气，均能令之化智慧气。若观对生本尊之加持灌顶等，都是以气为基础。以九节佛风为例，如对生本尊观得好，才有佛风可接也。自生本尊身，从顶观想至踵，以气随心到，成本尊身故。以我的经验，修脱噶时，金刚链光现本

尊身，但须生起次第修得好，然后能得，否则不能，以金刚链是气的组合故。若持咒，方法亦有多种，都与气有关。如大声可使昏沉气减少，默念能使散乱气减少，金刚诵能使气安住本位，观咒轮能使气趋入中脉，化智慧气。每一字均是脉的构成，而咒轮之光明，则为气之表现，轮转则气转，气转也能使业劫气化智慧气。由自生本尊身，上供下施，是以气接收佛气，而救济众生气。其下施也，光随气出，是大悲光与智慧气相应，如能修得生起，则甚有基础矣。若收摄次第，则能使外气、内气趋入中脉。收摄而后，鱼跃水面，起本尊身，是使最细风心，成本尊身也。如能修得生起，则最细风心，必能有相当成就矣。盖生起次第云者，是生起“圆满次第”之准备基础也。圆满次第云者，是圆满“生起次第”所修之功夫也。要圆满次第修得好，非先在生起次第做好基础功夫不可。

生起次第的坛城观、外五轮观，是由业劫气化成智慧气，如修得好，则能为将来清净刹土之准备立下基础矣。如能多修坛城观，则对于身体内 24 坛城脉气，充满智慧气矣。皆修生起次第坛城观之关系也。

(1) 生起次第的证量，有三条件，分述如下：

①佛慢：如能修得好，必须气入中脉，多持报

身佛慢，化智慧气。心有佛慢，则气转佛气。

②明显：智气充盈。

③坚固：智气坚定。

（2）又如以生起次第之三种三摩地配合比较：

①入空真如定：能使智气入中脉。

②大悲如幻定：能使气至五轮及全身细脉。

③方便本因定：能使气趋入心轮。

（3）又如以生起次第，而与五种作道相配：

胜解作道、体性作道、果作道，皆是明体性，化成智慧气。加持作道、相作道，皆是加持本尊身，使气入中脉。

（4）有些生起次第，极重各种收放瑜伽，兹亦分述其与气之关系：

①放瑜伽：能使气化光，有了基础。

②收瑜伽：能使气调柔，收摄安住。

③粗显瑜伽：能使气力加强，贯通诸脉。

④细点瑜伽：能使气安住三摩地萨埵内。

从心修气，需气到量，才是心到量。如大手印、大圆满等解脱道，都是从心修气，故必须气到量，才能算是心到量。七日成佛法，则要气化光明，才是心到量。从气修心，如修贪道等方便道，必须心到量，即证大圆满，才能算是气到量。如修双身法，则要证四空、四喜、俱生喜，空乐不二；胜义光明未

现前时，则脉、气、明点未算修好，更不能算是气到量也。

15. 生起次第与明点的关系

生起次第，开始就是观空，是把以前所修定及智慧之所得，使明点化成智慧明点的要紧前行。随观八叶莲花，就是心之明点。我们知道，五脏、六腑都是明点所安住的地方，如此观时，能令心轮明点安住增长。故多观莲花，能令心轮开发；多观月轮，能令明点光明；多观日轮，能使明点暖乐；多观种子字，能令智慧显现。而明点的分别：种子字是咒明点；咒鬘旋转是风明点；日、月轮均是智慧明点，日轮是红菩提，月轮是白菩提。

（1）生起本尊身，有三种，特分述之：

①三昧耶身：是四种明点的总住处。

②智慧身：是智慧明点的总住处。

③三摩地身：是智慧明点的标志。

（2）生起次第的证量，有三条件，分述如下：

①佛慢：知明点不同凡夫的精，具佛慢故。

②明显：智慧明点显现。

③坚固：明点安住。

（3）又如以生起次第之三种三摩地配合比较：

①入空真如定：能使智慧明点安住。

②大悲如幻定；③方便本因定：大悲如幻定与方便本因定能使白菩提流注五轮，散布全身。

（4）又如以生起次第，而与五种作道相配：

①胜解作道：明点是五智、五大的结晶，如此胜解。

②加持作道：顶上本尊甘露流注，充满全身，是明点加持。

③相作道：中脉四相——空、直、红、热，已如上述。明点也是四相——圆润、明空、清凉（指白菩提）、暖热（指红菩提）。智慧明点，是通过中脉的。

④体性作道：明点以空乐为体性。

⑤果作道：智慧明点是法身；咒明点与风明点是报身；物质明点是化身。须知明点是金刚持灌顶加持修成的果。因上已得的果，故称果位方便。

从身修心，要心到量，才是身到量。四空不现前，则四喜无甚作用。幻身好而不与胜义光明双运，亦不算成就。

16. 佛具三十二相

一般显教所知，佛具三十二相，其表功德如次：

（1）足安平相：足底无凹处者，表无隐私，行无缺陷。

（2）足下有千辐轮相：表转法轮。

（3）手指纤长相：表五智发扬。

（4）手足柔软相：表智慧充满。

（5）手足缦网相：表善巧调伏。

（6）足跟满足相：表圆满智慧两足尊。

（7）足背高好相：表圆满万行。

（8）腨如鹿王相：表柔顺功德。

（9）手过膝相：表能怀远人。

（10）马阴藏相：表智慧之力，能屈能伸。

（11）身纵广相：身高于伸两臂长，表位德并尊。

（12）毛孔青色相：表摄受群机。

（13）身毛右旋相：表调伏外道。

（14）身金色相：表庄严高贵。

（15）身放光明，四方各一丈相：表悲悯四方。

（16）皮肤细滑相：表慈心柔和。

（17）两足下、两掌、两肩及顶，七处平满相：表七支圆满。

（18）腋下充满相：表两谛圆通。

（19）身如狮子相：表法音高超。

（20）身端直相：表菩提直心。

（21）肩圆满相：表荷担度生事业。

（22）四十齿相：表常满足。

（23）齿白密齐相：表无绮语、妄语。

（24）牙白净相：表无染污。

（25）颊如狮子相：表一音圆满。

（26）津液上味相：表法味充满。

（27）广长舌相：表调伏群机。

（28）梵音深远相：表说法自在。

（29）眼如绀青相：表智慧高超。

（30）睫如牛王相：表威力具足。

（31）眉间百毫相：表大悲展布。

（32）顶成肉髻，无能见相：表佛果无上。

附录八：

陈健民上师谈习定

编者按：林钰堂居士随侍陈健民上师多年，这是他记录整理的陈师关于习定的谈话，多为经验之谈，录自《曲肱斋全集》中《沐恩录》。

1. 定之内外深浅

外道之定，如色界四禅定、无色界四空定，皆无空性之智悲力，亦无成佛之可能性。佛门因位习定，即必配合无常、出离之正见，如九次第定、九死观等。道位习定则配合大乘之十八空、禅宗之参话头、净宗之上根前依正十三观。密宗果位方便之生圆次第、四喜四空等，乃至最高成就之大乐智慧身，非显教所能成就者，必依即生即身之双运密法修之，则更高一着矣，然亦非别有基础也。

2. 止观修习次第

止无一念可取，观无一念可舍。止中并无观，观中必有止。故应先修止，后修观。以纯一无杂之心力修观，则可得止观双运。佛之根本、后得两重三摩地，皆为止观双运。至于《圆觉经》所示奢摩他（止）、三摩地（观）、禅那（双运）三种方法之二十五轮，乃顺已有相当定功之菩萨众方便调整，非为初修者所设之方法。

3. 不论何种修行人宜先勤修九次第定

“工欲善其事，必先利其器”。不论净宗之念佛、密宗之观想，或禅宗之参悟，欲得成就，皆需先调已心，使免散乱、昏沉及忘失正念三魔。三千年来，实修佛法之教徒虽亦不少，然成就者则凤毛麟角。细考其因，皆以其定力未先下苦功。因此，闻思二慧所得抽象之空性真理，无力凝固而成修慧之具体证量。

习定如磨剑，必先去以上所述三魔之锈。当其剑锋已锐，则可由止观修，斩除五种利使，方得真参实悟，具足正见正力，以压倒五钝，使于无我空性中。九住基础不先建立，何来成就乎？

4. 九次第定对治“三魔”及其程序

九住所对治三魔，即散乱、昏沉与忘失正念。前三住：初住、续住、回住，乃对治散乱。再修四、五近住、伏住。散乱心既渐次调伏，易堕昏沉。故必接修六、七寂住、最寂住，以求寂静。久而茫然呆坐，此时当仰头睁目抖擞精神，而进修第八专住。专住既成，渐能随意平等安住任何一处，即成第九等住。止之定功至此，方告大成。

如上所示，程序分明，既便修习，又易成就。行者于此宜深致力焉！

5. 跏趺习止诸事

（1）双跏，两膝愈窄愈好。单跏，左右膝向外，伸成一字。至若老年不能单或双跏者，只好交脚而坐，则需用垫。只垫高13厘米使臀部不落在地面潮湿中。

（2）坐时双腿及臀平坐，故不用小垫，必用大垫。以竹箨、棕叶、或虎、豹、骆驼等皮为之，皆取其避地面上发之潮湿。坐时身正、腰直、肩平。

（3）习止时或有身体摇动者，可能是宿生曾修道家者之习气，亦可能食物有生风者所致，如豆芽等。当自观察其所由来，不可理会，立即修九次第

定中第三回住为要。摇动次数过多，即宜下座，绕佛、礼拜、忏悔。

（4）对治昏沉之法：①睁眼、抬头、提起精神；②咬牙、抵紧舌、背直、提肛。后法较猛，可能引起火气上升，如导致牙痛，则宜暂停止。

（5）若遇掌心觉痒，即表示该处血脉略窒，可不予理会，或将定印散开，两手分置膝上。气血将通时，原有窒处也会觉痒。

（6）音乐将完，曳长尾音，渐细渐远，忽然寂静。此与习定之忽然离垢（或称"桶底脱落"、"如束柴蔞（即草绳）断"）情景相似。如其同时又觉体重全失，妄想亦停，即可进入正定境界。

（7）出定时，先伸右手持花印，稍定于食指尖，再换左手亦复如此，然后从容下座，切勿过于匆忙。

（8）下座后宜绕佛经行，大小便利，乃至饮食，亦须待片刻方可为之。

6. 闭关诸事

（1）正式闭关需先结界。

（2）初修者不宜立即闭长期关，当先闭三日或七日，渐渐加长闭关期间。

（3）古人除闭关修行外，亦有为作学问而闭关者，如两都赋。

（4）闭关之期限，或依日期数量而定，或依到达证量而定。后者则无定期，然以后者为贵。未成就前誓不出关，是之谓闭生死关。

（5）闭关所修大抵四层，略述如下：

外则出离世俗；

内则修止观调心；

密则修生起次第及第二灌气功，三灌双运；

密密则为第四灌之大手印或大圆满，皆修法身光明。

7. 习定时辰之忌

通常以子、午、卯、酉四时（即日或夜之五至七时，十一时至一时）为魔行时，易受魔扰，此时气易入魔坏脉，故不可习定或修气功。但持咒、供养、礼拜、经行等较粗浅工夫，则皆无妨。可仅避开其中间一小时，即五点半至六点半，十一点半至十二点半。初习定者不必守此禁忌，因魔之扰乱往往向定功有相当程度者为之。此点无经验而徒有书本知识者多不及知。俗所谓“道高一尺，魔高一丈”。究竟尺丈如何测量，又何能知耶？初修者不可以此为藉口。其实彼等无有可扰者，故亦不配受此限制。

8. 定功需配合正见

史书记载，有一僧人在大树内入定，为人发觉，乃以引磬敲请出定。彼出定后所述皆千年前事，故知彼已一定千年。此等定功虽好，但有止力，法执未忘。又高僧传记中，屡见肉身不坏者，甚且发爪续长，一如生前。此乃身执未亡。故知定功需配正见，方能达到人、法二执俱空之空性。死水之定，禅宗最忌。

9. 舍利子种种

内、外道定功好者皆有舍利子，故知此乃定功所生。舍利子是小圆球形，其色泽则随各人功德高下而有金、红、蓝、白不等。亦有修行人荼毗后仅得一片细点芝麻状者，通称舍利花。舍利花者，疑是定力不够，舍利尚未圆熟分立者也。此外亦有信心诚笃，勤求不懈，而蒙佛赐舍利者。亦有因轻慢而致舍利不翼而飞逝者。其他种种灵异，详见《高僧传》、《感应录》中。舍利亦可出生小舍利子，当分赠有信心者供养之，分后亦可再生。

10. 白、红、黑三关的分别

一般闭关皆属白关。密宗无上瑜伽部行者，经

普贤王如来灌顶之加被，已能见金刚链，可进修脱噶，以定力摄入体。初步宜于不见天日之室内，惟亮一小灯修之。此种关房惟用小灯，即此灯光名曰红关。红关房中，行者面前置一小黑石，上观空色，复以彻却定心，引此空色入其体内。已能摄引空色入体之行者，可进修黑关。设特别关房，通气而不通光，故号黑关。黑关有墙数重，特制小窗，辗转透气，其所引空色遍及全身，乃为完成光明虹身。

附录九：

根造上师论大圆满心髓

编者按：本篇选自1955年在上海出版的根造上师主编的《常乐文库》第三辑。根造上师在此论述了大圆满心髓的源流、内容及其殊胜之处，可供学密者深造时参考。根造上师曾于1990年在美国建立大圆满心髓研究中心，传授与弘扬大圆满心髓。1993年圆寂于海外。

1. 心髓来源

大圆满心髓是西藏宁玛旧派（红教）所传，其法最为微妙稀有。旧派所传九乘次第中的密三乘：玛哈瑜伽（大瑜伽）、阿努瑜伽（无比瑜伽）、阿的瑜伽（无上瑜伽），最后阿的瑜伽又分阿的、借的、仰的三种瑜伽；大圆满心髓属于仰的瑜伽，乃是最上、

最深、最妙之大道。此种法门，仅为康藏旧派独有。噶举派（白教）之噶玛巴大师（大宝法王）曾经得过旧派心髓之传承，其后由白教传出，名曰“噶玛心要”(笔者从前学过，与今所说心髓略有不同)。大圆满心髓是由印度莲华生大士传入西藏，传承方式有三：①心印传承；②表示传承；③口耳传承。又有近传承、远传承两种。由于这些传承，使西藏心髓法脉无有间断。传至清朝，大成就者名持明无畏洲上师(即智悲光尊者)始将心髓妙法发扬光大。持明无畏洲以下，共传三位大德，皆得大成就，其中宏扬心髓最有力者为将养清增汪波上师，他在昂藏寺传下一代为注巴仁波切，注巴仁波切又传甲色仁真居美多杰上师(即甲色上师)。甲色上师于1954年夏在昂藏寺将一切灌顶传承引导授我，同沾法益者共有七人。

2. 别说名相

大圆满与心髓是一而二。彻却（立断）与脱噶（顿超）是二而一。为什么要这样说呢？大圆满是举其广大者而说，心髓是举其精要而言。大圆满一切经书共有十八部，若要灌顶，几年都灌不完。例如幻化密藏的灌顶要灌两天；八谕（藏语嘎姐）灌顶要灌三天。传经要传一个星期，八谕中的经书，分

九卷，每卷有藏文300多页。笔者曾在西康得其传承。凡此都可以说明大圆满的深广，实难尽述。

心髓，乃是十八部大圆满中的最精深微妙的中枢，共有四种：①比玛心髓；②喇嘛心髓；③空行心髓；④甚深心髓。这四种心髓总摄十八部大圆满的要诀，而十八部皆由心髓化出，所以说一而二。

又彻却与脱噶是由何而出呢？这些出典都在四种心髓中了。心髓经书由莲华生大士和智慧海王佛母结集之后，藏于地、水、火、风、空的五大库藏之中，若干年后，有缘之人开取库藏。数百年后有无垢光大师在西藏桑耶钦浦地方取出心髓，得大成就。四种心髓文字并不多，藏文只有数百页。大圆满与心髓是法的名词，彻却与脱噶是修的名词，而彻却是清净空，脱噶是任运显（或任运明），实则是显不异空，空不异显；显即是空，空即是显。所谓："此两者，同出而异名"，所以说是二而一。

3. 心髓灌顶

由初发心皈依起，经过初、中、后三个修学时期，至最后一着方是心髓灌顶。心髓灌顶不比其他灌顶，可以说是直指见性，刹那成佛的灌顶，弟子不到相当程度，是决不能传他的。灌顶仪式也很特殊，开始教每人把上衣脱去，上师用口诀灌顶，指

示东、西、南、北、中五种坐法，有仙人坐、狮子坐、象坐、鹏坐、金刚坐，坐时每人各作手势，各按自己身上各处的窍脉，这样，能使弟子得到成佛的路线，又用五尘灌顶（即是色、声、香、味、触）。色灌顶时，用水晶，内有五色光，能使我们眼根清净。声灌顶时，上师口念梵音，手摇铃，又用籐棍击桌案，令我们耳根清净。香灌顶时，用香臭二味触我鼻根，使我鼻根清净。触灌顶时，上师手执精细两物，在我们脸上一触，触时并有念咒。我在灌顶时，由此加持，得到领会。灌顶后上师继而传经，然后将即身成就要诀详细引导。修习一二星期，上师又提出问题，若答得出，再传第二引导；若答不出，回去再修。这样辗转数次，才得到圆满口承。一切众生不知自身净妙五尘自求解脱，而反向外寻求解脱之法，若能得此心髓法中五尘灌顶之引导，确知一切解脱本来如是，向外寻求终无一法能得解脱。引导时说，凡是一切粗的即是众生境界，一切细的就是佛的净妙五尘。一向但知佛之净妙五尘之理，未得真实表示，现今得此心髓灌顶引导之后，才知道佛的净妙五尘与众生的粗浊五尘，迥然不同。

4. 彻却、脱噶的殊胜

“彻却”是藏语，译曰“立断”，亦即“本净”之

意。“脱噶”译为“任运”，亦即“顿超”之意。现在先谈彻却的本净、立断。须知我们一切众生，法身本来清净，一尘不染，无来无去。既是清净又无去来，为何又有这个色身呢？这就是之所以需要师承启发指示的原因。由于得到上师灌顶传授引导以后，每天修彻却定，稍有会心，自能了达。此定非禅定之定，也不是参你本来面目是谁，也不是参念佛的是谁，也不是修四禅八定，也不是修止观，更不是修无想定，是在宽坦任运之下，“应无所住，而生其心”，由空性中认识本来清净的佛性。因为现在我们一切众生的俱生智与俱生无明混合在一起，不能分开，所以不得解脱，修习彻却定，自然邪正立判。修心髓的人是用真理追求真理，追求到极点，自然可以见到清净的面目，即“应无所住，而生其心”。这两句话，说起来很平常，怎奈无下手处，若得明师指授，才是如人饮水，冷暖自知，决不会落于空谈。再说“立断”之意是修彻却之人，由师指授，刹那了知自性，自信本来成佛，故为“立断”。依这种真实见地，每日习定，便是以慧修定，进而更修脱噶，能令虚空粉碎，渐渐显现十方刹土，这便是以定修慧。

“脱噶”是任运、顿超之意。得此指示，能令我们自身所具金刚佛性显现功能，渐渐身融法界，但

必须先有彻却妙定。有此妙定，看脱噶时，才能融会贯通，不然，纵能显现脱噶，依旧两不相关，不过略能增长信心而已。彻却如吸铁石，脱噶如铁，有石才能吸铁，没有石，白白看着铁吸不起来。彻却与脱噶的不可分离，如是而已。

惟此顿超法门，非师指授，不能了知。但是对因缘未熟、见地不到的人，决不可轻易指授。即使其要求指授，也要依着次序渐渐授予，不依规矩不能成方圆，甚至说得太早了或对不投机的人说出，不但不信，反遭种种讥毁。因此《金刚经》说："如来为发大乘者说，为发最上乘者说。"特别是红教心髓，最上佛乘，一经拈出，毁信齐来，信者固能得益，不信而生谤者，也能种成佛的种子，如闻荼毒，远近皆丧。

释迦牟尼的睹明星而悟道，睹的是什么星？若说是天上的星，则此天星人人能见，为什么不悟道？若说同是一星，看星之人有迷悟之分，可见他看的星与你不一样。天上的星表面虽明，但有出有没，不能长明，因而不能教睹者悟道发慧；而修脱噶所见的星，正是释迦佛所睹的明星。谁见此星谁就悟道。有人说：你既见脱噶之星，是否已经悟道？答：绝不会白见的，我初修时，见明星如天星一样大小，自知时间一到，自然梅满四林，光照法界，不但我今

如此，一切学佛之人莫不如此，你若再在这里吹毛求疵，请你看看高丽普照禅师所著的修心诀便无问题了。

然则释迦佛所睹的星是什么呢？答：此星在一真法界，如旭日当空，不显而明，一见永见，一明永明，故能教见之者悟道发慧。但是你若不把彻却修好，绝对看不见，纵有所见，也不真实。有了彻却妙定，好像一面镜子，在太阳下一照，他处也会有太阳，修脱噶者，亦复如是，但是若太着心，也不能显现。故知此星，非内显，非外显、非中间显，但也不离开内、外、中间，修到好处，了了得见十方佛土。在一微尘中，此又足以证明《华严》妙典不是空谈，又可以证明《华严经》不是为佛说，是为众生说的。因此，我们就不必高推圣境，阻碍凡人向上之心。佛也是凡夫作的，佛与众生只有迷悟之分，那有绝对的凡夫圣人。

脱噶所说境界，乃是人人本具的，不过修养时间有长短，功夫有深浅，经历有厚薄，悟证有高下，因而显现微尘，亦有粗妙的不同。如若以嗔嫉不善之心，对此生谤，不是毁谤脱噶，乃是毁谤自己。若说《华严》所说是理性非事实，则佛所说经，不合实际，都是妄说，一妄则一切皆妄，不妄语云乎哉，真实语云乎哉！所以萨迦本钦大师（萨迦派五位创

教者之一，是比丘）说："宁玛（红教）的大圆满阿的瑜伽（心髓）者，是智慧乘，是佛性乘，不是九乘之法。"旨哉言乎！旨哉言乎！

5. 事理不二

彻却与脱噶，空性与智慧，两者相资，不能相离。有此两者，便成圆满佛果。此两者，乃是诸佛体性。行者得到传承之后，每日晨起，修彻却定。太阳出时，修脱噶光，基础打定之后，便在房中长伸两脚卧而看脱噶（里面有许多要诀）。到此程度，每日只修上师一座、护法一座。行之既久，色身与法身融成一片。临命终时，色身便入法身。色身入法身的成就有两种：第一种藏语名"假鲁却古"，译曰"虹霓法身"，就是临终时自身举体化成虹霓，融入法界，而证法身，与太初法身普贤王如来合成一体，或有仅存少许爪发，其他化虹去了。第二种藏名"假鲁颇钦"，译曰"虹霓长寿"，就是由于修习彻却、脱噶，能使色身外内透澈，现成虹霓，表面看仍是肉身，实则肉中已能形神俱妙，有如虚空，莲华生大士就是得这种成就。得此成就后，住寿不入涅槃。这两种成就都是由于起初发愿不同，并无高下。另有一种，命终身体缩小，稍逊于前两者。但也不能一概而论，也有命终不化光，也不缩小，而举体震

动，舍利无数等现象，也不能说他成就不大（此种修证，全靠上师传承指授，以真智求真理，一切成就全在自己身心，不必外求）。这种修证，乃是理事圆融的不二法门，决无无理之事，亦无无事之理。单说理，落空谈；偏论事，成常见。原始普贤法身的体性，周遍虚空，弥漫法界，取之不尽，用之不竭。前年西康德格玉隆、玛尼荆柯地方，有一红教喇嘛名锁囊南甲，日常以雕刻嘛呢石为生活，潜修彻却、脱噶，人都不晓（这种修持，一不结坛；二不设供；三不观想；四不持咒，全是法界任运显现，人那得知）。他平日手刻嘛呢，口中歌唱，两目不时回视虚空，逍遥自在，了无执着。所以临命终时，身先缩小，由小而无，天空现虹，仅剩爪发，至今他的爪发仍在玉隆夏居士家，笔者亲见不虚。你说是事吗？他在修持时候，原是一种真理，融会身心，何尝为怪？何尝显奇？你说是理吗？他分明把事实都表现出来了，这岂不是事理不二、性修一如吗？

6. 结语

大圆满心髓乃是最上佛乘，入此法门，决定现生成就。即或慧根稍差，也能尽此报身定出三界。此法门，以定慧为本，彻却是定，脱噶是慧；彻却是“冬巴”（汉译“空性”）；脱噶是“囊瓦”（汉译为

“显”，是智慧之意）。空性与智慧，如太阳与光，山河大地，一切生灵，都离不开日与光；就每件世物来说，都有空显二义，所以说：“一切法皆是佛法”。此理不明，不易成就。又彻却定的“空”表母；脱噶慧的“显”表父，所以红教修持大圆满心髓，不必用双身，就依彻却、脱噶定慧双运的道理，便能即身成佛；其他教派要想即身成佛，非经过双身不可，否则必待中阴才能成佛，因他们都要修生圆次第，都要修脉、气、明点。修心髓的人，不修生圆次第，不修脉、气、明点，不经中阴，现身就能成佛，这是旧派的特点。不过，脉、气、明点和生圆次第等，红教也都讲，但专修心髓的，用不着这一些；如自己喜欢修这些，也可以修。

莲华生大士授记：“大圆满要遍南瞻部洲”，汉地僧俗自从大圆的名词传出来之后，信乐者有之，不信而生讥毁者亦复不少，这些反应，都是大圆满要兴盛的先兆。所以凡是信奉宁玛心髓的人，都应当平等欢喜。

附录十：

郭元兴居士论藏传佛教

编者按： 本篇选自1953年在上海出版的《常乐文库》第一辑。该刊由根造上师主编。郭元兴居士为当代我国研究大圆满的专家，数年前已逝世。郭氏此文似专为《常乐文库》而写，扼要地论述了藏传佛教旧派与新派的源流和区别。郭氏著作有《九乘差别略义》等，译作有《大圆满龙钦心髓前行引导文》等。

西藏佛教本身并没有红教、黄教、白教的名称。这些名称是汉地人臆造的。一般西藏的佛教学者，对于佛教只依翻译和传承分为前宏期（公元970年以前）和后宏期（公元971年以后）两个时期。前宏期中的教派传承即所谓宁玛派（旧派），这派以莲华生大士为开祖。后宏期中则有1012年降生的玛尔巴所创的噶举派（俗称白教）；1042年入藏的阿提沙所

创的甘丹派；1092年降生的庆喜藏所创的萨迦派。著名的白教第二代祖师密勒日巴（1040～1123）也生存在这个时期，这也是印度密乘的殿军大师无畏现护在世的时期。汉地一般人所说的红教，实际上是混指白教和萨迦教，因为白教后来在元朝分为红帽系和黑帽系，萨迦教的发思巴，一般人便认为他是红教。这两派因为受元、明两代皇室的宠异，支持他们在西藏的政权和教权，以至一般僧徒流于骄奢淫逸（yì），所以引起有识之士的不满。后来黄教的兴起，与其说是教义的革新，不如认为是对于当时腐败政权的一种反抗。所以汉地一般人认为，宗喀巴是起来改革红教的，这根本与事实不符，因为宗喀巴在世的时候，正是白教红帽系掌握政权盛极一时的时期，而真正前宏期的旧派（即真正的红教）人数是非常少的。在宗喀巴的本传中有一个弟子请他抉择旧派的教法，他以"无暇"推脱了，所以从事实可以证明，宗喀巴本人并没有改革红教的意思。

西藏教派的隆替和中国朝代的更迭有很大的关系。元朝时崇信萨迦派的祖师，所以萨迦派最得势，虽然已封白教的祖师作法王，但是政权仍在萨迦派手中。到了明朝，政权就转移到白教的手里了。清朝将入关时，黄教的第五世达赖先得到蒙古固始汗

的兵力的帮助，打倒白教的政权，后来又首先和满清联系，满清入关以后，又全力支持达赖。这一个新兴的教派，得到两个新兴的政治军事力量的支持，所以很快地膨胀起来。然而从教义的发展和学说的贡献上看，我们是不能随便附和过去一般基于政治宣传观点的言论，而给以很高的评价。

关于西藏佛法教派的内容，一般人的看法是太笼统了，一般人对于西藏佛法的认识，基本方面不出下面两种见解：

第一，西藏的佛教有红、黄二教。

第二，因为红教末流产生弊端，所以宗喀巴起来改革它，创立黄教。

这是不符合事实的说法。上面已经说过，西藏的佛教按时代来分有前宏、后宏两个时期。按照宗派来分有前宏期的宁玛派，后宏初期的噶举派（白教）、甘丹派和萨迦派等。

对于新旧各派学说的评价，我们要特别注意一件显著的事实，即前宏期旧派的红教和后宏期初期的甘丹、萨迦、噶举各派都直接有印度的渊源。如红教的祖师莲华生是从印度入藏的，甘丹派的初祖阿提沙也是从印度入藏的，萨迦派的印度祖师为密里缚波，噶举派的印度祖师为谛洛巴和那洛巴。这几派的印度祖师在印度本土的佛教徒中都享有极高

的荣誉。

说到黄教，恐怕是全世界所有佛教宗派中兴起最晚的一个。黄教祖师宗喀巴生于1357年，卒于1419年，生年距白教密勒日巴之卒年（1123年）已234年，距萨迦派庆喜藏之卒年（1158年）已200年，距印度密乘佛教之亡已150余年。印度佛教自中国玄奘、义净、不空三大师还唐后，学说大变，经典要籍亡失甚多，故末流渐有偏重之处。然而从印入藏的祖师，仍然能心识此意，尤其红教的祖师莲华生入藏的时代和不空三藏还唐的时代相当，那时正是印度显教已发展到极点而密乘也开始兴盛的时候。莲华生大士本人享寿极长，曾经亲炙过龙树菩萨，所以他的教法对于掌握佛教根本精神，统持全部密法，独具手眼，为其他各派所望尘莫及。其他从印度起源的几派，也都能体会到释迦教法的精义而融会贯通，故于轻重取舍之间都有深意在焉。

黄教的祖师宗喀巴很想对于佛法重新做一番综合创新的工作。他所做的这件工作，从某种标准来看，是可以认为有相当成就的。但是他所根据的资料，限于西藏已译的经论，并且为了要和其他各派立异，不能不注重超岩寺后期无畏现护的学说。所以在显教大小乘方面缺乏汉土所有而西藏所无的很多资料，在密法的传承方面也不如其他各派完备。前

者限于资料，后者限于传承，这是无可奈何，不能为贤者讳的事情。我认为宗喀巴的修学精神和创教苦心，是值得敬仰崇拜的。但是，学说思想的完备已否，价值如何，又是另一回事。因此，我们不能同意一般所说宗喀巴是佛教的马丁路德和黄教的教法高于一切的意见。

关于宏扬佛法的问题和各宗派高下的问题，我认为整个的佛法需要有一个大规模的抉择、批判、综合、革新的工作。西藏的佛法，显教方面不如汉土丰富，间有所长，只可以说对于汉土佛法有补益罅漏的作用，不足以分庭抗礼，这是我们应该深切认识的。密乘方面只有旧派（红教）可云得其大全，其他各派总有偏重的地方。唐朝不空三藏和莲华生大士同时，所以唐传的密宗，在理论上大体是可以和西藏的旧派贯通的。至于西藏后期各派，很显然地处处都表现出一种特异的色彩了。我们如果注意佛法在历史的发展过程，这种现象是可以一目了然的。

[General Information]
书名=藏密实修初级教程
作者=邱陵
页数=225
SS号=10058563